



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Zátěž středoškolského učitele

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7507 – Specializace v pedagogice  
*Studijní obor:* 7504R100 – Učitelství odborných předmětů  
*Autor práce:* **Bc. Martina Ulmanová**  
*Vedoucí práce:* PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC  
Faculty of Science, Humanities  
and Education



# THE BURDEN OF SECONDARY SCHOOL TEACHER

## Bachelor thesis

*Study programme:* B7507 – Specialization in Pedagogy  
*Study branch:* 7504R100 – Teaching Professional Subjects  
*Author:* **Bc. Martina Ulmanová**  
*Supervisor:* PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.



## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Martina Ulmanová**  
Osobní číslo: **P14000733**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství odborných předmětů**  
Název tématu: **Zátěž středoškolského učitele**  
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### **Z á s a d y   p r o   v y p r a c o v á n í :**

#### **Cíle**

Analyzovat zátěž středoškolských učitelů, porovnání zátěže středoškolských učitelů působících na státních a soukromých školách.

#### **Požadavky na zpracování**

Vytvořit rešerši k tématům: Zátěž středoškolských učitelů, souvislost zátěže se zdravím učitelů, prevence stresu a vyhoření učitelů.

Zpracovat teoretickou část a vymezit v ní klíčové pojmy a teorie vztahující se k tématu práce. Zároveň prostudovat metody a použít je pro realizaci praktické části BP.

#### **Metody**

Práce bude využívat metodu dotazníku (test míry vyčerpání, test vyhoření MBI) a rozhovoru s učiteli soukromých a státních škol.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

HENNING, C., KELLER, G., Antistresový program pro učitele. 1.vyd. Praha: Portál, 1996, 96 s. ISBN 80-7178-093-6.

MAREŠ, J. Pedagogická psychologie. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 240 s. ISBN 9788024729596.

PRŮCHA, Jan. Učitel :současné poznatky o profesi. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 154 s. ISBN 80-7178-621-7.

ZEMAN, Vladimír a Libor MÍČEK. Učitel a stres. 2. rozš. vyd. Opava: Vade Mecum, 1997. 195 s. ISBN 80-86041-25-5.

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.**

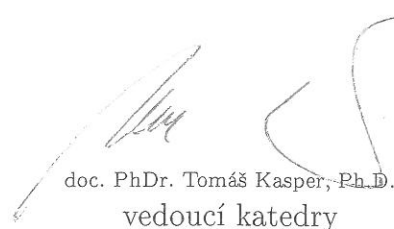
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **16. června 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2017**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. června 2016

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

# PODĚKOVÁNÍ

Velmi ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce PhDr. Jitce Josífkové, Ph.D., za cenné rady, připomínky, odborné vedení, ochotu, vstřícnost a věnovaný čas, který mi v průběhu psaní bakalářské práce poskytl. Velké poděkování patří mé rodině a nejbližším přátelům. Děkuji jim za veškerou podporu během celého studia, pozitivitu, humor a cenný nadhled.

Bc. Martina Ulmanová

## **ANOTACE**

Bakalářská práce se zabývá sledováním a srovnáním zátěže učitelů středních státních a soukromých škol.

Práce se soustředí především na srovnání zátěže a jejího vlivu na vznik stresu a syndromu vyhoření u pedagogických pracovníků středních státních a soukromých škol.

Teoretická část bakalářské práce se zaměřuje na charakteristiku duševní hygieny, stresu učitelů a syndromu vyhoření učitelů. Dále popisuje střední školství, jak státní střední školy a soukromé střední školy.

Praktická část se zabývá kvalitativním výzkumem, přesněji metodou strukturovaného rozhovoru. Autorka podrobila strukturovanému rozhovoru vybrané učitelky středních státních a soukromých škol a na základě následné analýzy jejich pracovní zátěže byly jednotlivé výsledky porovnány.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Stres

Zátěž

Učitel

Střední škola

Státní střední škola

Soukromá střední škola

Syndrom vyhoření

Psychohygiena

Duševní zdraví

## **ANOTTATION**

The bachelor thesis is engaged in observation and comparison of teachers' strain at private and state secondary schools in the Czech Republic. The thesis is focuses especially on comparison of the strain and its influence on development of stress and the burnout syndrome, which the secondary school teachers can suffer from.

The theoretical part specializes in the characteristics of the mental hygiene, teachers' stress and the burnout syndrome. It also describes the system of the secondary education in the Czech Republic, considering the difference between private and state schools.

The practical part is focused on the qualitative research, or more precisely the structured dialogue method.

The author put the chosen teachers to the structured dialogue, then analysed their replies and finally the results were compared.

## **KEY WORDS**

Stress

Burden

Secondary School

Private Secondary School

Burnout

Mental Health



# OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1. Duševní zdraví a duševní hygiena .....	10
1.1. Zásady duševní hygieny .....	11
1.2. Duševní zdraví a učitelé .....	12
2. Stres učitele .....	14
2.1. Definice stresu .....	15
2.2. Zdraví a stres .....	18
2.3. Zvládání stresu.....	19
3. Syndrom vyhoření učitele.....	21
3.1. Definice syndromu vyhoření .....	21
3.2. Příznaky syndromu vyhoření.....	22
3.3. Fáze procesu vyhoření .....	24
3.4. Syndrom vyhoření ve školství .....	28
4. Střední školství .....	29
4.1. Státní střední škola .....	30
4.2. Soukromá střední škola .....	30
PRAKTICKÁ ČÁST .....	32
5. Stanovené cíle.....	32
6. Kvalitativní výzkum .....	33
6.1. Rozhovor .....	34
6.1.1. Standardizovaný rozhovor.....	34
6.2. Analýza rozhovorů .....	36
6.2.1. Analýza rozhovorů vybraných učitelek středních soukromých škol.....	36
6.2.2. Analýza rozhovorů vybraných učitelek středních státních škol .....	38
7. Diskuze .....	40
ZÁVĚR.....	42
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	45
SEZNAM OBRÁZKŮ .....	47
SEZNAM TABULEK .....	47
SEZNAM PŘÍLOH .....	48
Příloha 1: Seznam otázek pro rozhovor.....	49
Příloha 2: Rozhovor s učitelkou A .....	51
Příloha 3: Rozhovor s učitelkou B.....	55
Příloha 4: Rozhovor s učitelkou C.....	59
Příloha 5: Rozhovor s učitelkou D .....	62

# ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma Zátěž středoškolského učitele, které je dle mého názoru velmi aktuálním tématem z hlediska neustále se zvyšujících požadavků na pedagogy.

Povolání pedagoga vždy patřilo k náročným povoláním a v současné době se stává povoláním ještě náročnějším. Tento vývoj je dán nejen změnami ve společnosti, ale také měnící se strukturou rodiny a větším tlakem na pracovní nasazení a výkonnost pedagogů.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, zda je u vybraných učitelů státních a soukromých středních škol rozdílná zátěž a zda se u nich v závislosti na těchto faktorech projevuje syndrom vyhoření. Dalším cílem je zjistit, jaké jsou hlavní faktory zátěže vybraných středoškolských pedagogů státních a soukromých škol a poukázat na specifika zátěže u vybraných učitelů státních a soukromých středních škol.

Bakalářská práce je rozdělena na dva hlavní celky, teoretickou a praktickou část. Je strukturovaná do jednotlivých kapitol a podkapitol. První kapitolou teoretické části je duševní zdraví a duševní hygiena. Tato kapitola obsahuje dvě podkapitoly. První podkapitola se věnuje zásadám duševní hygieny a druhá podkapitola je zaměřena na duševní zdraví učitelů. Druhá kapitola je zaměřena na definici stresu, v podkapitolách je definován vztah zdraví a stresu a techniky zvládání stresu. V následující kapitole je popsán syndrom vyhoření učitele, v podkapitolách je rozebrána definice syndromu vyhoření, jeho příznaky, fáze procesu vyhoření a syndrom vyhoření ve školství. Poslední kapitola teoretické části je věnována popisu středního školství v České republice. Jsou definovány střední státní a střední soukromé školy.

V první kapitole praktické části bakalářské práce jsou stanoveny cíle práce. V následující kapitole je definován kvalitativní výzkum a metoda rozhovoru, v případě této práce standardizovaný rozhovor. V dalších podkapitolách jsou analyzovány rozhovory, které byly provedeny s učitelkami středních státních a soukromých škol a následně jsou porovnány sledované aspekty. Poslední kapitola praktické části je diskuze, kde jsou okomentovány výsledky rozhovorů s dotazovanými pedagogy.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Duševní zdraví a duševní hygiena

Duševní pohodu každého člověka ovlivňuje mnoho pozitivních i negativních činitelů. V koloběhu všedních dní je důležité zvládat běžné povinnosti, i těžkosti, které se naskytanou, ale ne každý jedinec se dokáže rychle adaptovat v různých životních situacích. Pokud má člověk zázemí a podporu svých nejbližších, je snadnější se s těžkými životními situacemi vyrovnat.

Pojem duševní zdraví charakterizuje ideální stav, kterého dosáhneme dodržováním zásad duševní hygieny. Duševní hygiena neboli psychohygiena vyjadřuje stav osobní (duševní) pohody, také známý jako „well-being“. Člověk, který je duševně zdravý, je vyrovnaný, dobře se přizpůsobuje měnícím se podmínkám vnějšího i svého vnitřního světa. Dokáže se snáze vyrovnat s obtížnými životními situacemi a zvládá také řešení vnějších i vnitřních konfliktů. Duševně zdravý člověk je také odolnější vůči somatickým chorobám i bolesti, které jeho duševní rovnováhu ovlivňují. Dle Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví stavem úplné tělesné, duševní a sociální pohody. (Kořánová 2015, s. 7)

Duševní hygiena je na pomezí lékařských, sociálních a psychologických věd, obecné hygieny, léčebné rehabilitace, a právě proto pocházejí poznatky ze všech těchto vědních oborů. Zabývá se především problematikou adaptace a maladaptace, což jsou lehčí poruchy duševní rovnováhy. Zaměřuje se na člověka jako na jedince, pomoc může být směřována na přizpůsobování jedince danému prostředí a podmínkám, anebo naopak na to, jak úkoly a nároky přizpůsobovat danému jedinci.

Duševní hygienu definuje mnoho českých i světových psychologů. Například Míček (1986, s. 9) definuje duševní hygienu takto: „*DX̃HYQt K\JLHQRX URJXPtPH Y GHFN\ SURSUDFRYDQêFK SUDYLGHO D UDG VORXâtFtFK N XG GX̃HYDQK, RGỸHYQt URJXPtPH*“. Míček zdůrazňuje zaměření duševní hygieny na vytváření nejvhodnějších podmínek pro duševní činnost, udržení duševního zdraví a posílení organismu vůči nejrozličnějším vlivům, které na něj mohou negativně působit. Dalším, kdo se tematikou duševní hygieny zabýval, byl psycholog Jaro Křivohlavý (2001, s. 7) a dle něj „Duševní hygiena je zaměřena na *Y\WYi HQt RSWLPiOQtFK SRGPtQHN SUR XGUâHQt GX̃HYQtKR JGUDYt XSHYQ Qt GX̃HYQt JGDWQRVWL YOLY\$P NWHUp QHJDWLYQ RYOLY XMt Qĩ GX̃HYQt âLYRW QD*“.

Duševní hygiena je určena zdravým lidem a předpokládá, že netrpí duševní nemocí a poruchami adaptace. Klade důraz na sebevýchovu, úpravu pracovního a životního prostředí a správnou životosprávu. Inspiruje a nabízí rady, jak působit na sebe sama a jak aktivně

přetvářet prostředí kolem sebe, a tím posilovat a upevňovat své duševní zdraví. Dle Libora Míčka (1986) existují dvě základní pojetí duševního zdraví:

- Užší pojetí – duševní zdraví se ztotožňuje s nepřítomností příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace (jedná se o boj proti výskytu duševních nemocí, neuroticismu, toxikománie, poruch chování).
- Širší pojetí – snaží se charakterizovat a popsat projevy optimálního duševního zdraví, což často splývá s popisem optimální životní adaptace (správná adaptace je proces, jímž se stav duševního zdraví realizuje).

U jedinců, kteří stojí na pomyslné hranici mezi duševním zdravím a nemocí, je znalost duševní hygieny velmi důležitá a dodržování jejích zásad má pro jejich zdraví velký význam. Nejen že jim umožní poznat sama sebe, ale také pomůže zjistit příčiny začínajících poruch. U nemocných duševní hygiena k léčbě nestačí, v těchto případech je nutné vše konzultovat s lékařem, psychologem, psychoterapeutem či jiným odborníkem. (Kořanová 2015, s. 8)

## **1.1. Zásady duševní hygieny**

Duševní hygiena je pro člověka důležitá především z hlediska prevence psychických a somatických nemocí. Svou duševní rovnováhu máme možnost ovlivňovat zejména dodržováním zásad duševní hygieny, mezi něž je zařazena například: znalost vlastní osobnosti, aktivní a pasivní odpočinek, dodržování životosprávy, pravidelný spánek nebo vytváření a udržování kvalitních vztahů. Některé ze zásad budou v kapitole popsány podrobněji.

### **1. Životospráva a denní režim**

Pro duševní pohodu je velmi důležitá správná životospráva a dodržování denního režimu. Tyto dvě oblasti spolu významně souvisí a jejich řádné dodržování je významné pro všechny věkové skupiny.

Zdravá a vyvážená strava, dostatečný příjem tekutin, vitamínů a pohybu, včetně tepla a kvalitní zdravotní péče přispívá ke správnému fungování organismu. Lidé, kteří dodržují zásady správné životosprávy a jejichž biorytmus funguje správně, se snáze vyrovnávají s psychickou zátěží a jsou odolnější vůči nemocem.

## **2. Umění odpočívát**

Umění odpočívát je základní a velmi důležitou součástí duševní hygieny. K uvolnění fyzického i psychického napětí lze využít různé relaxační techniky, aktivní či pasivní odpočinek. Pokud je organismus zatížen více psychicky, doporučuje se aktivní odpočinek, sport nebo manuální činnost. Výbornou formou relaxace jsou procházky přírodou, jízda na kole nebo zimní sporty, ale vždy je nutné volit činnosti dle svých fyzických dispozic.

Pro regeneraci psychických sil je doporučována manuální práce, i v tomto případě si každý člověk zvolí činnost jemu blízkou. Například zahradničení nebo tvůrčí činnosti uměleckého směru.

## **3. Znalost vlastní osobnosti**

Schopnost vidět sama sebe objektivním a realistickým pohledem je dobrým předpokladem pro udržování duševního zdraví. Lidé, kteří jsou duševně vyrovnaní, si uvědomují své klady i nedostatky. Jsou spokojeni sami se sebou, jsou nezávislí na jiných lidech, dokáží řešit každodenní problémy a otevřeně přijímají nové příležitosti. Jejich uvažování je realistické, nepostrádá logiku, a pokud se setkají s neúspěchem, dokáží se s ním vyrovnat a najít jinou činnost, ve které mohou být úspěšní. Mezi další typické znaky těchto lidí řadíme adekvátní sebevědomí a vnitřní nezávislost. Tito lidé jsou schopni organizovat svůj denní program, kde kladou důraz jak na správnou životosprávu, tak na odpočinek a budování kvalitních přátelských a rodinných vztahů.

Oproti tomu lidé neschopní objektivně zhodnotit své já jsou velmi často lehce ovlivnitelní, zmanipulovatelní. Je pro ně těžké si poradit s nepříznivou životní situací, lehce podléhají skepsi, pochybují o svých schopnostech, a tím jsou do jisté míry více ohroženi stresem, než lidé duševně vyrovnaní. Řešením pro tuto část populace by mohlo být to, aby ve svém okolí našli činnosti, které podpoří budování jejich zdravého sebevědomí a důvěru v sebe sama. (Kořanová 2015, s. 9-10; Machač 1991, s. 42)

## **1.2. Duševní zdraví a učitelé**

Pro pedagogy je úroveň jejich duševního zdraví velmi důležitá, a to z hlediska úspěšnosti a výsledku jejich práce. Ve své podstatě se jedná o jednu z podmínek profesionálního a společenského uplatnění pedagogů.

Jen duševně vyrovnaný pedagog je schopen předávat znalosti, učit, vychovávat, motivovat k lepším výsledkům a působit na rozvoj osobnosti svých žáků a studentů.

Velmi si uvědomuji, a to především na základě svých zkušeností z téměř 20 let studia, jak je učitel pro vývoj svých studentů důležitý. Je to člověk, se kterým se student setkává téměř každý den po dobu několika let, a tak je téměř nemožné, aby pedagog nezanechal na svých studentech „stopu“. Pedagog, který je duševně vyrovnaný, má přiměřené sebevědomí a umí správně motivovat a ocenit kvality své i druhých, je pro studenty dobrým rádcem a především přínosem pro jejich současný i budoucí rozvoj. Naopak pedagog, který je duševně nevyrovnaný a snižuje sebevědomí svých studentů či je demotivuje, je neblahý pro jejich rozvoj.

## 2. Stres učitele

Většina lidí prochází v určitém období těžkými životními situacemi. Odnepaměti se lidé zamýšleli nad tím, jak tyto situace řešit, a proto se staly předmětem studia mnoha vědců.

Jedním z prvních badatelů, který se ve 20. století touto problematikou zabýval, byl Anton Petrovič Pavlov. Pavlov zkoumal fyziologické změny v organismu zvířat (psů) vyvolané těžkou konfliktní situací, kterou u psů navozoval prostřednictvím podnětů spojených s potravou.

Walter Cannon je dalším vědcem, který zasvětil značnou část svého života studiu fyziologických změn v organismu zvířat, která byla vystavena těžkým situacím. Zjistil, že pokud vystaví zvířata těžké situaci (nadměrný hluk nebo nadměrná teplota), dochází k mobilizaci celého jejich organismu a k celkovému zvýšení činnosti sympatického nervového systému. Sympatický nervový systém je částí nervového systému, aktivuje se při stresu, tj. v situacích, kdy je očekáván zvýšený výdej energie (útěk nebo boj). Vyvolává poplachové reakce organismu, jako je zvýšení krevního tlaku, zvýšení tepové frekvence nebo rozšíření zornic.

Na Cannonovu práci navázal Hans Selye, který je považován za zakladatele kortikoidního pojetí stresu, tedy studia tzv. zvýšené funkce nadledvinek ve stresových situacích. Hans Selye pracoval se zvířaty a zaměřil se na činnost endokrinního systému. Na základě svého výzkumu se Selye setkal s kritikou, jelikož při práci nezohledňoval duševní stránku člověka. Například nebral v potaz emoce, které boj člověka se stresem neodmyslitelně doprovází. Selyeovi i Cannonovi bylo vytýkáno, že výsledky jejich prací byly zevšeobecňovány pro lidi, i když jejich práce a studie byly zaměřeny na chování zvířat v těžkých/stresových situacích.

Jako jeden z prvních badatelů se Richard Lazarus soustředil na to, co se děje s psychikou člověka, který je vystaven stresové situaci. Lazarus soustavně studoval specificky lidskou činnost, a to snahu poznat smysl toho, co se děje, vystihnout, odkud přichází nebezpečí, jak by mohlo člověka ohrozit a jak na toto nebezpečí zareagovat. Výsledky pozorování formuloval do modelu dvojího zhodnocení situace ohrožení. Prvotní zhodnocení situace se týká zvážení situace z hlediska ohrožení (ohrožení vlastní existence, zdraví nebo pověsti). Druhotné zhodnocení situace souvisí s možnostmi daného člověka, jak danou situaci zvládnout (schopnost ubránit se hrozícímu nebezpečí). Lazarus vnesl do našeho poznání toho, jak se člověk chová v situaci ohrožení, důležitý moment – respektování kognitivních, emocionálních a konativních aspektů. Doplnil tak obraz, který byl načrtnut fyziology. (Křivohlavý 1994, s. 10-12)

## 2.1. Definice stresu

Těžké životní situace mají mnoho podob, mohou například představovat náhlé úmrtí blízké osoby, zklamání z rozchodu s blízkými přáteli či z rozvodu. V některých případech mohou představovat i zásah vyšší moci – autohavárii, nemoc či úraz. Velice často se dotýkají samého jádra naší osobnosti – našeho já a mnohdy se pojí s pocity méněcennosti, kdy člověk pocítuje tíseň a všechny tyto aspekty ovlivňují jeho sebevědomí. Tyto aspekty a mnohé další označujeme pojmem stres.

Jeden z možných způsobů, jak lépe porozumět významu termínu stres, je z pohledu jazykovědců, kteří zkoumají hlubší význam tohoto slova. Slovo „stres“ k nám proniklo z anglického „stress“, které má původ z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum“. Dle latinského slovníku můžeme sloveso překládat jako „utahovati, stahovati“. Dalším možným pohledem na slovo stres je pohled na technický smysl slova, slovo stres je svým významem blízké slovu „pres“ – například lisu a znamená „působit tlakem na daný předmět“. Výroku „být ve stresu“ můžeme tedy rozumět jako „být vystaven nejružnějším tlakům“, a proto „být v tísní“. (Křivohlavý 1994, s. 7)

Stres můžeme tedy chápat jako specifický případ obecněji pojaté zátěže. Jedná se o stav, kdy míra zátěže přesahuje únosnou hranici z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek.

Termín stres je dle Paulíka (2010, s. 41) velmi často spojován s pojmem zátěž, a i když ho všichni badatelé nevymezují shodně, stres se obvykle spojuje se situacemi obtížnými, ohrožujícími, významně narušujícími rovnováhu organismu a vyvolávajícími závažné změny v hormonálním, oběhovém i imunitním systému.

Ā L W R P M H C D S E O H R I L W F Q ē Y ē N O D G J i W ā F H I O N X W U A H V E K Y Q F K R J N  
N W H U p ā L Y R W N O N D G H R Q H \ W B O R W N I H G V W D Y X M t F W S M H I G W R W O X S V  
H N R O R J L F N ē F K D E V W p Y H S K \ R J i W ā R Y ē F K S R G Q W H E K L R G S R  
Y ā H F K Q \ N R P S R Q H Q W S U R E R Y i Q t t D U H V S H N W R Y D O \ V S R M L W R V  
Y Q M ā t K R S Ů R V W H G t

Další, kdo se pokusil definovat stres, byl Hans Selye a tvrdí: „Stres je výsledkem interakce (vz i M H P Q p R N W L P H J L X U p L W R X V L O R X S \$ V R E t F t Q D J organismu odolat tomuto tlaku.“<sup>3</sup> (Křivohlavý 1994, s. 9)

Dle mého názoru velmi dobře vymezil pojetí stresu Irving Lester Janis: „*Stresem*  
R J Q D p X M H P H W D N R g Y R s X u, J N W Q X X Y J E W W D Y X R K U R ā H Q t Q D S t N  
W ā N R X R S H U D F t P \$ ā H Y \ Y R O D W Y \ V R N ē V W X S H Q D S W t  
N D ā G R G H Q Q t K R J S \$ N W H R X i O M H E X M H t P H Q W i O Q t Y ē N R Q Q R V W D Y \  
Q H S t M H P Q p V W D Y \ D I H N (Křivohlavý 1994, s. 9) H U S i Q t



Pokud bychom shrnuli všechny tyto definice dohromady, můžeme vyvodit, že stres chápeme jako vnitřní stav člověka, který je přímo něčím (náročná životní situace, nemoc, pracovní záprah) ohrožován nebo ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho vlastní obrana proti těmto negativním a nepříznivým vlivům není dostatečně silná.

Je důležité si také uvědomit, že každý člověk reaguje na tentýž stresor rozdílně. Stresor je termín, který se používá pro vnější stresující události a podněty vyvolávající stres (ztráta zaměstnání, manželský konflikt, těžká nemoc). Reakce organismu či psychiky na stresor, popřípadě obojí současně, se nazývá stresová reakce (napětí, nadměrné pocení, špatné soustředění). Dle Praška (2004) je stresorem navozen:

- a) pocit ohrožení,
- b) pocit, že ztrácíme kontrolu,
- c) strach, že se něco stane.

Stres může být vyvolán jednou překvapivou a nečekanou událostí (autonehoda, vytopení bytu) nebo současným působením několika stresorů, přičemž samostatně by se dal každý z nich vyřešit, avšak dohromady mohou vést k vážnému problému. (Vajčnerová 2007, s.17)

Stresová reakce je spuštěna v mozku a tělo na ni reaguje rychleji, než si vůbec uvědomíme, že jsme ohroženi. Zvyšuje se hladina hormonu nadledvinek a mozek je pobízen k pohotovosti. Následně je mozkiem vyvolána produkce stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu a v závislosti na této akci začne tělo ovládat sympatický nervový systém. Tento stav se projevuje zvýšenou látkovou výměnou a nedostatečným prokrvením kůže a trávicích orgánů. Plíce pracují intenzivněji, srdce začne bít rychleji, stoupá krevní tlak a játra vyplavují cukr do krve. Dochází ke kompletní mobilizaci tak, aby bylo tělo připraveno na útěk nebo útok. Zároveň nastupují psychické reakce jako strach, hněv a agrese. Jestliže se člověk nedokáže se stresující situací vypořádat, dojde ke zhroucení přizpůsobovacího systému a organismus se dostane do stavu vyčerpání. V historickém kontextu měla tato schopnost pro člověka důležitou roli pro přežití, protože upozorňuje na hrozbu, nebezpečí a vyvolává tzv. poplachovou reakci, kdy se dostává celý organismus do pohotovosti a v tomto stavu nás udržuje, dokud nebezpečí přetrvává. Ke spuštění stresové reakce dochází vždy, ať se jedná o psychickou či fyzickou hrozbu, falešné či pravé ohrožení. Jedná se o druh psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž (stresory).

Stresory chápeme také jako faktory, které vedou ke vzniku stresové situace. Stresorem může být vše, co narušuje rovnováhu organismu jedince a jeho dovednost adaptovat se na novou situaci. Nelze předem určit, jak silná bude reakce daného jedince,

jelikož zátěžové faktory působí na všechny jedince rozdílně. Stresory členíme na vnější stresory, které se dále dělí na fyzikální a sociální, a vnitřní stresory, které se také dále člení, a to na tělesné a psychické.

Mezi vnější stresory fyzikální řadíme dlouhotrvající hluk, zápach, nízkou či naopak vysokou teplotu, prudké světlo nebo nedostatek prostoru. K vnějším sociálním faktorům přiřazujeme narušené mezilidské vztahy, jak pracovní, tak osobní. Dále nezdravý životní styl, ohrožení pozice v zaměstnání, nedostatek soukromí nebo závažné životní události (svatba, rozvod, smrt).

Jako zdroj vnitřních stresorů jsou uváděny naše představy a myšlenky, kterým je přiřazena kategorie nejzávažnějších stresorů, jelikož si skrz ně jedinec neustále aktualizuje prožité stresové stavy. Může docházet až k situacím, kdy si člověk vytváří představy, které přechází v katastrofické scénáře, které ho vnitřně velmi zneklidňují, a tím i psychicky vyčerpávají. (Kořanová 2015, s. 18-19)

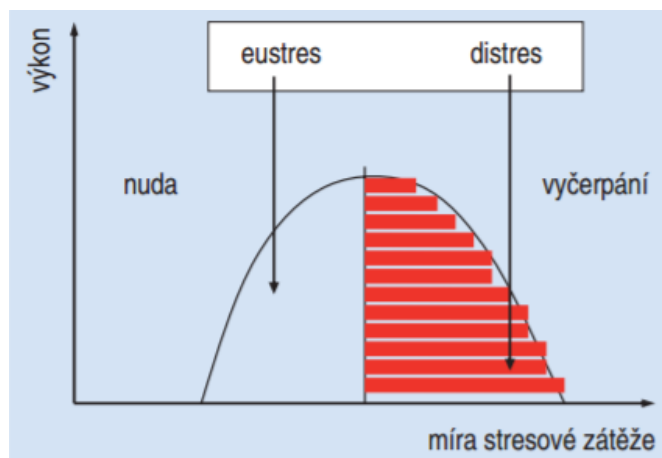
Někteří lidé se dostávají do stresu poměrně snadno a rychle, vždy a všude. Naopak jsou jedinci, kteří jsou odolnější a se stresory se vyrovnávají lépe a existují i tací, o nichž se můžeme domnívat, že jsou do určité míry vůči stresu odolní. (Křivohlavý 1994, s. 11)

Ne vždy je nutné na stres nahlížet jako na negativní aspekt, který na člověka působí. Pokud se objeví překvapivá či nezvyklá situace a potřebujeme zmobilizovat síly, je určitá úroveň stresu velmi prospěšná. Jak uvádějí oficiální americká doporučení týkající se řešení problematiky stresu jednotlivce i globálních stresových situací: „Všeobecně přijímaný názor je, že optimální hladina stresu působí jako tvůrčí a motivační síla, která vede lidi k GRVDKRYiQt QHXY LWHOQêWKUHVNRQDSDRWD\$WRPXXVFK WUDXPDWLFNê VWUHV GLVWUHV MH SRWHQFLiOQ QHRE\pH W OHVQp JGUDYt D P\$åH RKURJLW L VDPRWQê åLYRW 5R YêNRQQRVW JDWtPFR YOLY SV\FKRWENRIQOKK(NECQa WUHVX I

Procházková, Honzák 2008, s. 2) Tato úvaha tedy naznačuje a potvrzuje Selyeho teorii, že stres nemusí být vždy pouze negativní a optimální úroveň stresu může mít i pozitivní účinky. Dobrým příkladem eustresu je například očekávání dítěte, kdy se rodiče těší, plánují a připravují se na příchod dítěte jakožto nového člena rodiny. Současně si však, pokud se jedná o první dítě, neumí dostatečně představit, jak situaci zvládnou a do jaké míry se změní jejich život. Dalším příkladem eustresu jsou adrenalinové sporty (seskok padákem, bungee jumping), kdy lidé toužící po dobrodružství a nebezpečí sami tyto stresové situace vyhledávají. (Vajčnerová 2007)

Na obrázku č. 1 je vykreslen graf znázorňující vliv míry stresové zátěže na výkon člověka. Z obrázku č. 1 je patrné, že pro člověka je určitá míra dobrého stresu (eustresu)

prospěšná, jinak dochází ke stavům, kdy se začíná nudit. Naopak chronický stres (distres) je v přílišné míře pro člověka nebezpečný a může vést až k vyčerpání jeho organismu.



**Obrázek č. 1: Graf reaktivity na stres**

Velmi důležité je, jak situaci vyhodnotíme, jak budeme reagovat a jak se budeme rozhodovat. Mohu prožívat stejnou míru vzrušení, vsadil-li jsem na dostizích na outsidersa deset korun, jako člověk, který vsadil deset tisíc, budu však daleko méně ohrožen distresem. Takováto situace, která je pro dva lidi podobná, představuje pro dva lidi různě intenzivní stresor, ale tak může působit i naprosto stejná situace, což už je ale otázka individuální stresové situace. (Večeřová-Procházková, Honzák 2008)

## 2.2. Zdraví a stres

I přesto, že dokáže stres (eustres) v malé míře nebo krátkodobě člověka motivovat a popohánět ho k lepším výkonům, i po něm by měl následovat odpočinek a regenerace – rekuperační doba. Tato regenerace či zotavení by se neměla zanedbávat, teprve po ní je organismus připraven na další, i třeba vyšší zátěž. Ve větší míře má negativní dopad (distres) a zdraví ohrožuje. V dnešní době se spíše jedná o psychologické stresy než fyzické ohrožení. Negativní vliv stresu na zdraví je prokázán stovkami studií, některé jsou obecného rázu a ukazují globální negativní vliv stresu.

Křivohlavý (2001, s. 170-173) píše: „Uka  
J X M H V H ā H V W U Q D Q H J H D W Q Y Q E L J W  
J G U D Y R W Q t K R V W D Q Y X E R X Q H S t P R R P ~ p L Q N H P V W U H V X Q D R Q H  
U R J X P t R E Y \ N O H M H K R Y O L Y Q D L P X Q L W Q t H Q G R N U L Q Q t Q H  
V W U H V X Q D J G U D Y R W Q t V W D Y V H U R J X P t Q D L Y Q W U H P V Q X Q D  
ā L Y R W Q t K R V W \ O X W M Q D I M U P K R D J J S U \$ D R E W Q L Y R S W O I H ā L W p

Přímé účinky jsou následkem negativního stresu na fyziologické úrovni. Dle Krivohlavého (2001) bylo na základě řady výzkumů zjištěno, že působení chronického stresu zvyšuje riziko především:

- kardiovaskulárních onemocnění
- hypertenze
- bolestí hlavy
- astmatu
- deprese a úzkosti

Účinky nepřímé mají vliv na životní styl člověka, který se důsledkem stresu změnil či se stal trvale nevhodným. Jedná se například o nedostatek pohybu, nezdravé stravování a přejídání, dále požívání návykových látek (cigarety), konzumace alkoholu.

## 2.3. Zvládání stresu

V předchozích kapitolách jsme se dozvěděli, jak distres negativně ovlivňuje naši psychiku a zdraví. Pro každého člověka je velmi důležité, aby co nejrychleji dokázal rozpoznat příznaky negativního stresu (distresu) a co nejúčinněji stres zvládnout (coping) a odbourat.

Zvládání těžkých životních událostí nebo i každodenních starostí bývá označované termínem „čelení stresu“, „moderování stresu“, tedy řízení stresové situace nebo dění. Dle Krivohlavého (2001, s. 172) „Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující zdroje“.

Hennig a Keller (1996) rozlišují tři východiska ke zvládání, popřípadě prevenci stresu:

1. Snížit počet stresových situací během pracovního dne.
2. Zmírnit emoční vzrušení, které se stresorem dostavuje.
3. Změnit způsob zacházení se stresovými situacemi, které nejdou ovlivnit, například změnou postoje, užíváním relaxačních cvičení. (Vajčnerová, 2007)

Pro každého, kdo má mnoho povinností a málo volného času k odpočinku, je důležité si správně naplánovat a rovnoměrně rozložit své povinnosti:

- ujasnit si priority, co je důležité a co méně, méně důležité odložit,
- soustředit se vždy na jeden problém, postupovat krokově od jednoho problému k druhému, úkoly řešit prioritně a na základě data splnění,
- neodkládat nepříjemné činnosti, už jen pomyslení na ně člověka stresuje,

- své povinnosti si zaznamenávat do časového harmonogramu (kalendář), není potřeba myslet na příliš dat najednou.

Velmi důležitým bodem v boji proti stresu je plánování (time management), jehož podstatou je naplánování jak povinností, tak i času pro odpočinek, zábavu a chvíle věnované rodině, přátelům i sobě. Samotný plán by pro člověka neměl být dalším zdrojem stresu, jeho podstatou je rovnoměrné vyvážení povinností a odpočinku. (Vajčnerová, 2007)

Obečné zásady aktivního přístupu ke zvládání stresu shrnul Kebza (2005):

1. Otevřenost tomu, co se kolem nás děje, zájem o okolí, snaha chápat vše kolem nás jako zajímavé a smysluplné.
2. Nebát se změn. Změny chápat a přijímat jako něco přirozeného, obvyklého a považovat je za příležitost k tomu ukázat, co dovedu.
3. Při setkání se stresujícími životními událostmi nebýt pasivní, ale aktivně hledat způsoby a kroky, jak životní události čelit, odhodlat se „bojovat“.
4. Počítat se stresujícími událostmi.
5. Umět izolovat stres od ostatních životních aktivit, tzn. nenosit si práci domů a naopak domácí potíže do práce.
6. Dbát na dobré a hojné vztahy s ostatními lidmi.
7. Vytvořit si kolem sebe příznivé prostředí – zaměřit se na zdroje stresu, u jejichž vzniku je člověk sám – najít si uspokojivou práci, vstřícně a s rozvahou řešit průběžně problémy s životním partnerem a dětmi.
8. Osvojit si zdravý životní styl – tzn. dodržování správné životosprávy, dostatek spánku a pohybu, vyloučení škodlivých návyků (kouření, alkohol). (Kebza, 2005)

### **3. Syndrom vyhoření učitele**

Syndrom vyhoření neboli burnout syndrome je psychický stav, který se často objevuje u lidí, jejichž profese vyžaduje každodenní mezilidskou komunikaci. Projevuje se na úrovni fyzické, sociální, emocionální i psychické a je spojován se ztrátou zájmu o práci, tvořivosti či s pocity rozčarování, apatie a deprese.

Celkové a především psychické vyčerpání bylo zajímavým tématem jak pro psychology, tak pro lékaře již začátkem sedmdesátých let 20. století. Sledovali, jak se psychické vyčerpání projevuje v oblasti poznávacích funkcí, motivace a jak zasahuje a ovlivňuje postoje, názory, výkonnost a následně celé vzorce především profesionálního chování a jednání osob, u nichž došlo k iniciaci proměnných, ovlivňujících vznik a rozvoj syndromu vyhoření. (Kořánová, 2015)

Burnout syndrome (syndrom vyhoření, vyhasnutí) byl v psychologickém slovníku poprvé popsán Herbertem Freudenbergerem. V roce 1974 článek, kde syndrom vyhoření popisoval a v následujících letech se touto problematikou začalo zabývat mnoho odborníků. Velký zájem o tuto problematiku byl na přelomu 70. a 80. let., kdy vzniklo celkem 207 psychologicko-medicínských orientovaných studií v databázi MEDLINE, kde jsou propojeny medicínské a psychologické tematické okruhy. V současné době nedosahuje počet ročně publikovaných prací takových čísel jako v nejproduktivnějším období, ale nelze se domnívat, že by syndrom vyhoření přestal být aktuálním tématem. Syndrom vyhoření se nyní jako relativně nový fenomén objevuje především v zemích, které procházejí od přelomu 80. a 90. let 20. století rozsáhlými transformačními změnami, kde vyhoření rozšiřuje okruh problémů souvisejících se zvládáním stresu občanů. (Kebza, Šolcová, 2003)

#### **3.1. Definice syndromu vyhoření**

Problematikou syndromu vyhoření se v minulosti zabývalo a i dnes se zabývá mnoho odborníků z řad filozofů, psychologů, psychiatrů, lékařů a také pedagogů. V průběhu let bylo zkoncipováno mnoho teorií a definic, které tento psychický stav objasňují a popisují z několika různých pohledů.

Syndrom vyhoření můžeme popsat jako duševní stav, který se velmi často objevuje u lidí, kteří v rámci své profese pracují s jinými lidmi a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá. Tento stav je provázen řadou příznaků:

Jednu z neznámějších definic syndromu vyhoření zkoncipoval Pines (Pines in Hennig, Keller 1996, s. 16):

ÄQURP YKRHCQJH SRSVDMDNR GXHYQVY REMXMFt VH pVWX OLGt NM SUDFXMt  
V MLQêPL OLGPL 7HQWR VWDY RKODãXMH FHOi DGD V\PSW  
HPRFLRQioQ GXãHYQ L W OHVQ XQDYHQê Oi SRFLW\ EHJH  
SUiFH DQL UDGRVW JH åLRYR QH QD\KRVH QIG NHPãLLQRORYDQêFK  
JiåLWN\$ QêEUå VH REMHYXMH MDNR SOfåLYp SV\FKLFNp Y\pH

Další, kdo se zaměřil na vymezení syndromu vyhoření, je Jaro Křivohlavý a popisuje také dle Pinesové a Aronsona (Pinesová, Aronson in Křivohlavý 1998, s. 49):

ÄKRHQMH IRUPiOQGHILQYiR D VXEMHNWYQSURãYiR MDNR VVY IJLFNpKR  
HPRFLRQQR D PHQQR YHUSiQNWUp MH JSVREHQ GORXKRGREF JDEYiQ VH  
VLWDFHPL NWUp MVRX HPRFLRQQR QRP 7WHPRLRQQRSGDYN\MVRX  
neMpDVW ML JS\$VREHQ\ NRPELQDFt GYRX Y Ft YHONêP RbHNi  
VWUHV\ <sup>3</sup>

Další definice Křivohlavého (Křivohlavý 1998, s. 50) je dle Maslacha a Jacksona:

ÄXURXMHVQURPHPHPRFLRQQR YHUSiQHSHUVRQOLJDFHDVQHQRKRRVREQR  
YêNRQX 'RFKiJt N Q PX WDP NGH OLGp SUDFXMt V OLGPL W  
OLGHP <sup>3</sup>

Autorem poslední definice je Henrich Freudenberger (Freudenberger in Křivohlavý 1998, s. 49). Podle něj „je burnout konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly)“. Termínem „lidé, kteří se něčím hluboce emocionálně zabývají“ myslel Freudenberger hlavně lidi, kteří pracují ve zdravotnictví jako lékaři či zdravotní sestry, případně sociální pracovníci.

## 3.2. Příznaky syndromu vyhoření

Syndromem vyhoření trpí především lidé, kteří očekávají, že smysl života najdou ve svém zaměstnání (lékaři, učitelé, manažeři). Ve svých profesích si stanovují vysoké cíle a mají velká očekávání. Postupem času dochází u těchto jedinců k odosobnění, k necitlivému až odtahitému chování k lidem, se kterými spolupracují nebo o které se mají v rámci své profese starat. Mezi projevy syndromu vyhoření patří ztráta důvěry ve svou vlastní výkonnost, pocity neschopnosti, neuspokojení z vykonané práce, neschopnost vidět ve vykonané práci smysl a z práce se radovat. Jedná se o postupnou ztrátu ideálů, energie

a pocitu smysluplnosti. Celkový stav člověka je také velmi ovlivňován komunikací a celkovým klimatem na pracovišti, či problémy v mezilidských vztazích.

Syndrom vyhoření se u člověka neobjeví z ničeho nic, jedná se o dlouhodobý proces, v jehož počátku je vždy určitý nepoměr mezi velkým pracovním nasazením, zodpovědností, potřebou co nejlépe zvládnout pracovní povinnosti a uspokojivými výsledky a dobrým pocitem z dobře vykonané práce. V prvopočátku je člověk v nadměrném a dlouhodobém pracovním ztíženém prostředí, velmi často pod vlivem stresu. Takové prostředí u lidí vyvolává pocity napětí, podrážděnost, popudlivost a psychické a fyzické vyčerpání. Pokud není člověk schopen takovýto stav zvládnout, postupně dochází k tomu, že se stane netečným, někdy až cynickým a nemá více síly v takovém prostředí a fyzickém záprahu pokračovat. Lidé, kterých se tento stav týká, jsou jedinci s vysokými nároky na sebe a svůj pracovní výkon a nesnesou představu selhání. Snaží se zaktivovat veškerou svou sílu, aby svou práci perfektně odvedli, a jsou za to ochotni zaplatit velmi vysokou cenu, kterou je velmi často právě fyzická, emocionální únava či přímo syndrom vyhoření.

Vyhořelý člověk má nejen psychické, ale jak již bylo zmíněno, také fyzické obtíže. Mezi fyzické obtíže patří bolesti hlavy a šíje, bolesti zad, zvýšená nemocnost, ztráta chuti k jídlu a změny tělesné hmotnosti. Mnozí jedinci se snaží tyto stavy zahnat pomocí alkoholu, léků či cigaret, ale nic z tohoto výčtu nemá trvalý účinek a dříve či později přestanou tyto způsoby léčby působit.

Dle Kebzy a Šolcové (1998) členíme jednotlivé příznaky syndromu vyhoření dle úrovní, v nichž se projevují:

#### **Na úrovni psychické:**

- Dominuje pocit, že dlouhé a namáhavé úsilí se týká něčeho, co trvá již nadměrně dlouho a jehož efektivita je v porovnání s vynaloženým úsilím pouze nepatrná.
- Objevuje se výrazný pocit celkového, především pak duševního vyčerpání. V duševní oblasti se jedná o vyčerpání emocionální, které je popisováno dosti expresivně („mám toho po krk“, „jsem úplně na dně“, „jsem k smrti unaven“, „cítím se jako vyždímaný“), což je v rozporu s celkovým utlumením a oploštěním emocionality.
- Dochází také k utlumení celkové aktivity, především k útlumu kreativity, iniciativy a invence.
- Převažují depresivní nálady, pocity smutku a bezvýchodnosti, tíživě je prožívána marnost vynaloženého úsilí a jeho nízká smysluplnost.



- Objevují se projevy negativismu, cynismu a hostility ve vztahu k osobám, jež jsou součástí profesionální práce s lidmi (pacienti, klienti, zákazníci).
- Velmi častým jevem je pokles až naprostá ztráta zájmu o téma související s profesí, často též negativní hodnocení instituce, v níž je či byla profese vykonávána.
- Redukce činnosti na rutinní postupy, užívání stereotypních frází a klišé.

#### **Na úrovni fyzické:**

- Stav celkové únavy organismu, apatie a ochablost.
- Dostavuje se rychlá únava, a to po krátkých etapách relativního zotavení.
- Vegetativní obtíže: bolesti u srdce, změny srdeční frekvence, zažívací obtíže, dýchací obtíže.
- Často nespecifikované bolesti hlavy.
- Poruchy krevního tlaku.
- Poruchy spánku.
- Bolesti ve svalech.
- Přetrvávající celková tenze.
- Zvýšené riziko vzniku závislostí všeho druhu.
- Zásahy do rytmu, frekvence a intenzity tělesné aktivity.

#### **Na úrovni sociálních vztahů:**

- Objevuje se celkový útlum sociability, nezájmu o hodnocení ze strany druhých lidí.
- Výrazná tendence redukovat vztahy a kontakt s klienty, velmi často i s kolegy a všemi osobami, které mají vztah k vykonávané profesi.
- Dalším projevem je zjevná nechuť k vykonávané profesi a všemu, co s ní souvisí (harmonogram práce, zpracování výsledků).
- Postupné narůstání konfliktů, a to v důsledku nezájmu, lhostejnosti a sociální apatie ve vztahu k okolí.

### **3.3. Fáze procesu vyhoření**

Syndrom vyhoření není krátkodobou záležitostí, která člověka postihne na pár dní či týdnů, ale jedná se o dlouhodobý proces, který probíhá v několika fázích. Psychologové rozlišují rozdílné počty fází syndromu vyhoření. Následujícím modelem je čtyřfázový model dle Christiny Maslach:

- a) Idealistické nadšení
- b) Přetížení
- c) Napadání druhých
- d) Stavění se proti všemu a proti všem (Kořánová, 2015)

Herbert Freudenberg a jeho kolega Gail North uspořádali stejně jako John W. James celkem 12 fází v procesu vyhoření:

1. Snaha osvědčit se kladně v pracovním procesu.
2. Snaha udělat vše sám (nedelegovat nikomu jinému formální pracovní autoritu).
3. Zapomínání na sebe a na vlastní osobní potřebu.
4. Práce, projekt, plán, návrh či cíl se stávají prioritou.
5. Zmatení v hodnotovém žebříčku – neví se, co je zbytné a nezbytné.
6. Nutkavé popírání všech příznaků vnitřního napětí jako projev obrany před tím, co se děje.
7. Dezorientace, ztráta paměti, zrod cynismu, útěk od všeho a například hledání útěchy v alkoholu, drogách atd.
8. Radikální a pozorovatelné změny v chování – nesnášenlivost vůči radám a kritice, izolace od ostatních lidí.
9. Depersonalizace – ztráta kontaktu sama se sebou a s vlastními životními cíli a hodnotami.
10. Prázdnota – pocity zoufalství ze selhání, neutuchající hlad po opravdovém, smysluplném životě.
11. Stísněnost – deprese, zoufalství z poznání, že nic nefunguje a člověk se ocitá ve smyslu prázdném vakuu.
12. Totální vyčerpání – fyzické, emocionální, mentální, vyplenění všech zásob energie a zdrojů motivace, pocit naprosté nesmyslnosti všeho – i marnosti dalšího žití. (Kořánová, 2015)

V podstatě můžeme říct, že všichni, kteří se podíleli či stále podílejí na zkoumání syndromu vyhoření a jeho fází, vymezují následující fáze:

1. nadšení
2. stagnace
3. frustrace
4. apatie
5. intervence

V následující části budou tyto fáze syndromu vyhoření dány do souvislosti s profesí pedagoga.

### **1. Fáze nadšení**

Elán, entuziasmus, zanícení a zápal, to vše jsou synonyma ke slovu nadšení a ke stavu, se kterým se téměř vždy setkáváme na začátku kariéry každého pedagoga, který zvolil tuto profesi, jež není jen zaměstnáním, ale také posláním. Předávání zkušeností, znalostí, projevy sympatie, empatie, poskytování opory v procesu učení a hledání správných životních cest vyžaduje mnoho úsilí a energie, kterou musí kantor vynaložit.

Učitel, který se se svým zaměstnáním ztotožní již natolik, že žije jen svou prací, je syndromem vyhoření ohrožen již v této fázi. Po nějaké době se u něj mohou začít projevovat první příznaky syndromu vyhoření, zejména pokud nejsou splněna prvotní očekávání, která pedagog měl. Fáze nadšení tedy přechází do fáze rozčarování.

### **2. Stagnace**

Ve fázi stagnace se vlivem mnoha zklamání vytratilo počáteční nadšení pro práci. Pedagog stále vykonává svoji každodenní práci, ale již ne s takovým zápalem a zaujetím. Do popředí se dostávají i věci, které pedagog doposud nepovažoval za tak důležité, jako je výše ohodnocení či odměna za práci navíc. U některých pedagogů dochází k přehodnocení jeho dosavadní angažovanosti.

Na počátku kariéry je pro učitele na prvním místě jeho práce, stranou jde jeho rodinný život, přátelé a koníčky. Nyní zjišťuje, že splnění reálných cílů není v jeho silách a že překážky k naplnění jeho snu „být dobrým učitelem“ jsou mnohem větší, než si dokáže připustit. V této fázi bývá ještě čas na změnu.

### **3. Frustrace**

Ve třetí fázi zvané frustrace se dostávají pocity zklamání, marnosti a pochybování nad sebou samým a pedagogové přestávají vidět výsledky svého snažení.

Ke stavu frustrace může docházet hlavně u pedagogů, kteří vyučují ve třídách, kde se vyskytuje více žáků s výukovými nebo kázeňskými problémy. Přes veškeré vynaložené úsilí se nedostavuje výsledek kantorova snažení a ten začíná propadat skepsi a začíná pochybovat o svých schopnostech a kvalitách.

Pokud se k těmto problémům přidají i neshody s vedením školy či kolegy, je zde velké riziko, že se učitel pomalu přiblíží ke stádiu vyhoření.

Dle Kebzy a Šolcové mohou dlouhodobé a silně prožívané stavy frustrace vyústit v depresi a noogenní neurózu. Noogenní neuróza je dle slovníku cizích slov existenční neurózou, která se týká prázdnoty životního smyslu. V této fázi člověk začíná pociťovat duševní prázdnotu a postrádá smysl svého života. Není schopen si sám uspořádat svůj život tak, aby nacházel duševní pohodu a klid.

#### **4. Apatie**

Apatie je čtvrtou fází syndromu vyhoření a slovem apatie je vyjadřována netečnost, lhostejnost, naprostá pasivita nebo také zeslabení zájmů. Jedná se o obrannou reakci vůči frustraci.

V této fázi dochází k tomu, že učitel nevidí naději na změnu. Práce, pro kterou byl tak nadšen, se stává trvalým původcem zklamání. Stanovené úkoly vykonává mechanicky, bez nadšení a invence. Sám pedagog pro ně nemá dostatek energie. Jeho energii spotřebovává samotná práce a zdolání odporu k tomu, aby se prací začal vůbec zabývat. Tento úsek v procesu syndromu vyhoření bývá z hlediska vztahu žák – pedagog velmi nebezpečný.

Nastupuje období zhoršování interpersonálních vztahů, které se projevují například emocionálním odcizením, sobeckými projevy, neúctou nebo znevažováním snahy žáka. Původní altruismus může časem přejít až v cynismus.

V této fázi syndromu vyhoření je již pedagog syndromem zcela zasažen a dosáhnout změny bez pomoci odborníka je dosti problematické.

#### **5. Intervence**

Intervencí je označována poslední fáze syndromu vyhoření. Jak již bylo zmíněno, aby získal jedinec zpět svoji duševní rovnováhu, chuť do života a vymanil se ze stavu vyčerpání, potřebuje odbornou pomoc. Význam slova intervence v souvislosti se syndromem vyhoření můžeme tedy chápat jako zásah v něčí prospěch nebo také setkání s člověkem, který má závažné osobní i pracovní problémy.

Psychologové a terapeuti by měli být těmi, pod jejichž odborným vedením získají nejen pedagogové, ale i jejich rodiny a nejbližší zasažené okolí doporučení, jak zlepšit psychický stav a možnost vrátit se zpět do normálního života.

Tato fáze vyžaduje velkou míru pochopení a trpělivosti rodiny a blízkých přátel, aby ti, kteří jsou syndromem vyhoření zasaženi, znovu objevili smysluplnost svého bytí a našli sami sebe.

### 3.4. Syndrom vyhoření ve školství

Pedagogická profese je řazena do oboru pomáhajících profesí. Jedná se o pracovní oblast, ve které dochází k těsnému emocionálnímu kontaktu lidí. Na jedné straně jsou ti, jimž je nebo chce být pomáháno, a na druhé jsou ti, kteří jsou připraveni podat pomocnou ruku, vcítit se do problému druhých, tudíž pomáhat. Pedagogická profese je spojena se značnou zodpovědností, nejen za rozvoj, výuku, ale i bezpečnost studentů. Tyto oblasti jsou vzájemně propojeny a v dnešní době, kdy jsou na pedagogy kladeny stále větší nároky, je mnohdy velmi obtížné čelit psychickému, tělesnému i emocionálnímu vypětí.

Z mnoha studií vyplývá, že i pedagog se ocitá v rizikové skupině lidí, u kterých může dojít a v mnohých případech dochází k vyhoření. Dle porovnávací studie, kterou zmiňuje Poschamp (2013, s. 7) ve své knize „Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence“, se syndrom vyhoření týká pedagogů v různých zemích světa.

V předchozích kapitolách byly popisovány příčiny syndromu vyhoření v obecné rovině, nyní se zaměřím na ty příčiny, které jsou specifické pro oblast školství:

- Umístění školy v regionu nebo příslušnost školy ke spádové oblasti ve městě
- Vzrůstající počet studentů a složení kolektivu ve třídě
- Laxní a často nedbalý přístup studentů k výuce a jejich rozdílná úroveň vědomostí a dovedností
- Zvýšené nároky a obtížná motivace studentů s kázeňskými problémy
- Slovní agresivita vůči pedagogům
- Negativní přístup společnosti a nedostatek respektu ze strany rodičů a veřejnosti k pedagogické profesi
- Kyberšikana na sociálních sítích
- Změny legislativy, příliš mnoho papírování
- Časový přes a nátlak na učitele (Kořánová, 2015)

## 4. Střední školství

Dle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy se v České republice vyšší sekundární vzdělávání uskutečňuje převážně na středních školách, z nichž část poskytuje vzdělání všeobecné a část vzdělání odborné (profesní), vždy s podílem všeobecné vzdělávací složky.

Střední školství je bohatě diferencovaný systém, který zajišťuje vzdělávání a praktickou odbornou přípravu pro téměř celou populaci mladých lidí po ukončení jejich povinné školní docházky a před nástupem na vysokou školu či do zaměstnání.

Cílem středoškolského vzdělávání je rozvíjet vědomosti, dovednosti a hodnoty získané v základním vzdělání, a to buď širším všeobecným vzděláváním, nebo odborným vzděláváním spojeným se všeobecným.

Střední školy navštěvují žáci ve věkovém rozmezí od 15 do 18 let. Počáteční věková hranice je dána dokončením povinné školní docházky. V závislosti na druhu a délce absolvovaného vzdělávacího programu lze ve střední škole získat:

- a) Střední vzdělání s maturitní zkouškou. Programy jsou různé délky: čtyři roky studia po ukončení základního vzdělání, šest nebo osm let studia na víceletém gymnáziu,
- b) střední vzdělání s výučním listem – po 2-3 letech vyššího sekundárního vzdělávání,
- c) střední vzdělání – 1-2 roky.

Uváděná délka vzdělávání odpovídá denní formě vzdělávání.

Hodnocení žáků je jak průběžné, tak i závěrečné, a to z jednotlivých předmětů, hodnocen je i celkový prospěch. Žáci dostávají vysvědčení v pololetí a na závěr školního roku.

Vzdělání se řídí školským zákonem, vyhláškou o středním vzdělávání, vyhláškami o přijímání ke vzdělávání a o jeho ukončování a dalšími legislativními dokumenty. Školský zákon platný od roku 2005 přinesl dvoustupňovou strukturu vzdělávacích dokumentů – vzdělávání se uskutečňuje podle centrálně schvalovaných rámcových vzdělávacích programů (RVP) a školou vytvářených školních vzdělávacích programů (ŠVP).

Učitelé všeobecně vzdělávacích předmětů na druhém stupni základních škol a na středních školách musí mít magisterské vzdělání. Kvalifikaci získávají většinou studiem ve tříletém bakalářském, navazujícím magisterském programu, obvyklá je dvouoborová aprobace. Absolventi nepedagogických magisterských oborů mohou získat pedagogickou

kvalifikaci v následném vysokoškolském studiu, které trvá tři roky v případě bakalářského studia nebo dva roky v celoživotním vzdělávání na vysoké škole.

Dle statistické ročenky školství bylo ve školním roce 2016/2017 na celkem 1307 středních školách v České republice zapsáno 424 849 studentek a studentů.

Střední školy jsou obvykle veřejné (zpravidla zřizované krajem), mohou být i soukromé, případně církevní. Je důležité si uvědomit, že více vynaložených peněz za školu ještě neznamená kvalitnější výuku.

Závěrem je nutno podotknout, že ačkoliv soukromé i veřejné školy mají spoustu kladů i záporů, nelze objektivně říci, který poskytovatel je lepší.

## **4.1. Státní střední škola**

Státní školy jsou tradiční a prověřené vzdělávací subjekty s širokou podporou od státu. Zřizovatelem státní školy je obec, kraj či ministerstvo. Ředitel školy je jmenován zřizovatelem na základě konkursního řízení. Na státních středních školách je nulové školné, v ojedinělých případech může být školné minimální.

Státní školy mnohdy zaostávají v moderním technickém vybavení škol, a to z důvodu nedostatku finančních prostředků.

Výdaje na vzdělávání v České republice plynou z veřejných zdrojů – převážná část je poskytována Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a dalšími prostředky od zřizovatelů. Významnou roli financování státní školy tvoří tzv. základní normativ, který určuje, kolik finančních prostředků obdrží škola za každého žáka.

Hodnocení jednotlivých škol a školských zařízení provádí Česká školní inspekce jako orgán státní správy ve školství podřízený Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy.

## **4.2. Soukromá střední škola**

Vzdělání na soukromých školách je formálně rovnocenné vzdělání jako to získané na školách státních.

Soukromé školy ve většině případů vyžadují školné. Některé školy poskytují nejlepším studentům prospěchová nebo sociální stipendia, například formou snížení školného. Soukromé školy dostávají státní dotace na neinvestiční výdaje z Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy prostřednictvím krajských úřadů, ale oproti veřejným školám již nedostávají příspěvky na pronájmy prostor a vzdělávání pedagogů.

Stejně jako státní školy, tak i soukromé školy jsou financovány formou tzv. základních normativů, které určují, kolik finančních prostředků obdrží škola za každého žáka. Tato suma se u soukromých a státních škol příliš neliší. Dle slov M. Musila ze Sdružení soukromých škol je maximální příspěvek pro soukromé školy až 90% neinvestičního normativu, který se určuje podle typu školy, množství splněných podmínek a kraje.

Na soukromých školách je obvykle menší počet studentů, studentům je poskytován individuální přístup a také je častější kontakt mezi rodiči a školou. Učitelé své svěřence například hodnotí a testují, aby si mohli ke každému najít individuální cestu, zvyšují hodinové dotace, nabízejí neformální konzultace, které jsou studenty hojně navštěvovány atd. (Husník, 2003) Většina soukromých škol nabízí rodinnější prostředí, nadstandardní učební procesy s moderním technickým vybavením škol.

Stínem soukromých škol je, že produkují určitou vzdělávací propast - vzniká zde riziko segregace dětí podle toho, z jaké sociální vrstvy pocházejí.

Hodnocení soukromých a církevních škol provádí Česká školní inspekce analogicky jako hodnocení škol veřejných.



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5. Stanovené cíle

Cílem bakalářské práce je:

- Zjistit, zda je u vybraných učitelů státních a soukromých středních škol rozdílná zátěž a zda se u nich v závislosti na těchto faktorech projevuje syndrom vyhoření.
- Vyzkoumat, jaké jsou hlavní faktory zátěže vybraných středoškolských pedagogů státních a soukromých škol.
- Poukázat na specifika zátěže u vybraných učitelů státních a soukromých středních škol.

## 6. Kvalitativní výzkum

V praktické části své bakalářské práce jsem na základě stanovených cílů a prostudované literatury zvolila pro získání dat metodu kvalitativního výzkumu, a to rozhovor.

Creswell (Creswell in Hendl 2005, s. 25) definuje kvalitativní výzkum takto:

„Kvalitativní výzkum je výzkum, jehož výsledky se nedosahují pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Může to být výzkum týkající se života lidí, příběhu chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů. Některé z~ G D M \$ P R K R X E ê W N Y D Q W L I L N R Y i Q \ M I ~ G D M H J H V p t W i Q t O L G X D O H D Q D O ê J D V D P R W Q i M H N Y D O L W

Dalšími, kdo se zaměřili na definování kvalitativního výzkumu, jsou Anselm Strauss a Juliet Corbinová (Straus, Corbinová 1999, s. 10), kteří ho popisují tímto způsobem:

„Termínem kvalitativní výzkum rozumíme jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Může to být výzkum týkající se života lidí, příběhu chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů. Některé z~ G D M \$ P R K R X E ê W N Y D Q W L I L N R Y i Q \ M I ~ G D M H J H V p t W i Q t O L G X D O H D Q D O ê J D V D P R W Q i M H N Y D O L W

Základní charakteristiky kvalitativního výzkumu a jeho výsledků: (Hendl 2005, s. 51-52)

- Kvalitativní výzkum se provádí pomocí delšího a intenzivního kontaktu s terénem nebo situací jedince či skupiny jedinců.
- Výzkumník se snaží získat integrovaný pohled na předmět studie, na jeho kontextovou logiku, na explicitní a implicitní pravidla, která fungují v dané oblasti.
- Typy dat v kvalitativním výzkumu zahrnují přepisy terénních poznámek z pozorování, rozhovorů, fotografie, audio- a videozáznamy, deníky či vlastní komentáře.
- Hlavním úkolem je objasnit, jak se lidé v daném prostředí a situaci dobírají pochopení toho, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své každodenní aktivity a interakce.
- Data se induktivně analyzují a interpretují. Výzkumník ve svém hledání významů a snaze pochopit aktuální dění vytváří podrobný popis toho, co pozoroval a zaznamenal. Snaží se nevynechat nic, co by mohlo pomoci vyjasnit situaci.

## 6.1. Rozhovor

Metoda sběru dat v této bakalářské práci je standardizovaný rozhovor. U tohoto typu rozhovoru jsou předem dány neměnné otázky. V průběhu dotazování by nemělo dojít ke změně pořadí otázek, aby nebylo ovlivněno verbální chování dotazovaných, a rozhovor by měl být použit pro oblast zkoumání, o které máme dostatek informací.

Rozhovor patří mezi výzkumnou techniku, která je založena na dotazování. Skládá se z několika částí – navázání kontaktu, vlastního dotazování a závěru neboli shrnutí. Důležité je se při přípravě rozhovoru zaměřit na validitu otázek, tzn. klást otázky, které zkoumají problematiku, na kterou se zaměřujeme. Mimo validity otázek je nutné dbát také na jejich srozumitelnost a jednoznačnost. Nutností je dodržet anonymitu respondentů, kteří by měli být seznámeni s průběhem rozhovoru a jeho zaznamenáváním. Zaznamenávání rozhovoru může být jak zvukové, písemné či kombinace obojího. (Kořánová 2015)

Tazatel by se měl vyjadřovat neutrálně, a to z toho důvodu, aby svou intonací, gesty, mimikou neovlivnil odpovědi respondentů.

Velký význam pro výsledky rozhovoru má také řazení pokládaných otázek. Patton (Patton in Hendl 2005, s. 168) zdůrazňuje, že neexistují fixní pravidla pro řazení otázek, ale je vhodné začínat otázkami obecnými, které se netýkají problémových skutečností (např. současné aktivity, zkušenosti). Následující otázky už mohou mířit na názory respondentů a jejich pocity vztahující se k tématu rozhovoru, proto je důležité, aby v této části rozhovoru byla již vytvořena důvěrnější atmosféra mezi tazatelem a dotazovaným. Demografické a identifikační otázky mohou být zařazeny v průběhu či na konci rozhovoru.

Základním účelem tohoto typu interview je co nejvíce minimalizovat efekt tazatele na kvalitu rozhovoru. Struktura informací je dána sekvencí otázek, tím je lehce umožněna replikace celého průzkumu v jiném časovém okamžiku a jinou skupinou vědců.

### 6.1.1. Standardizovaný rozhovor

Ke standardizovanému rozhovoru bylo připraveno 9 obecných otázek, které byly cíleny na základní informace o dotazovaných (věk, praxe, typ školy, na které aktuálně učitelky vyučují, jejich aprobace, zda mají osobní zkušenost se syndromem vyhoření atd.) a 4 okruhy otázek zaměřených na sledované aspekty:

- a) důraz na další vzdělávání pedagogů;
- b) pracovní podmínky;
- c) důraz na frekvenci akcí spojených s výukou;
- d) finanční ohodnocení a benefity.

Kompletní seznam všech otázek je uveden v Příloze č. 1.

Tyto zvolené aspekty byly vybrány z toho důvodu, že dle mého názoru zastupují hlavní oblasti, které mají největší vliv na zátěž a s tím spojený vznik stresu, a pokud se jedná o větší míru stresu, tak vedou i k syndromu vyhoření.

K osobním rozhovorům byly osloveny celkem 4 pedagogické pracovnice z různých středních státních a soukromých škol, s různou délkou praxe na dané škole i aprobací. Dvě z nich vyučují na státní střední škole a dvě na soukromé střední škole. Školy, ve kterých dotazované vyučují, jsou na území Hlavního města Prahy a jedná se o dvě gymnázia, zdravotnickou školu a obchodní akademii. Aby byla zachována anonymita dotazovaných, jejich jména jsou nahrazena písmeny od A do D. Respondentky byly zvoleny na základě dostupnosti a ochoty být součástí výzkumu. Přehled dotazovaných učitelek je zaznamenán v tabulce č. 1.

I když se jedná o velmi malý vzorek, který není reprezentativní, předpokládám, že budou zjištěny hodnotné a zajímavé informace.

**Tabulka č. 1 – ,GHJL NDFHGRJRYDEKp L W H O H N**

<b>Učitelka</b>	<b>Škola</b>	<b>Typ školy</b>	<b>Věk</b>	<b>Aprobace</b>	<b>Délka praxe</b>
<b>A</b>	soukromá	gymnázium	32 let	AJ/O	5 let
<b>B</b>	soukromá	gymnázium	45 let	AJ/DĚ	7 let
<b>C</b>	státní	zdravotnická	49 let	OŠ/PS	17 let
<b>D</b>	státní	obchodní	43 let	AJ/DĚ	6 let

Před samotným rozhovorem s vybranými pedagožkami byl proveden tzv. předrozhovor, kdy bylo ověřeno, zda jsou otázky srozumitelné a vhodné pro samotný rozhovor. Ani jedna z dotazovaných učitelek se neúčastnila předrozhovoru.

Rozhovor s vybranými učitelkami proběhl jednotlivě při osobním setkání, kdy jim byla vždy nejprve položena jedna otázka podle předem připraveného seznamu a po odpovědi byla položena otázka následující. U všech 4 rozhovorů bylo dodrženo stejné pořadí otázek a nikdy nebyla prozrazena otázka následující.

Všechny 4 rozhovory byly zaznamenány zvukově, tak aby mohly být později převedeny do psané formy. Před každým rozhovorem byla dotazovaná s tímto průběhem seznámena a všechny provedené rozhovory měly přibližně stejný časový rozsah, a to 60 minut.

## 6.2. Analýza rozhovorů

V této kapitole jsou analyzovány proběhlé rozhovory s vybranými učitelkami středních státních a soukromých škol dle předem stanovených aspektů:

- a) důraz na další vzdělávání pedagogů;
- b) pracovní podmínky;
- c) důraz na frekvenci akcí spojených s výukou;
- d) finanční ohodnocení a benefity.

Stanovené aspekty mají dle mého názoru hlavní vliv na zátěž pedagogů a s ním spojený stres, který ve větší míře přispívá ke vzniku syndromu vyhoření.

### 6.2.1. Analýza rozhovorů vybraných učitelek středních soukromých škol

#### a) Důraz na další vzdělávání pedagogů

Na základě získaných odpovědí můžeme vyhodnotit, že na obou soukromých středních školách je na učitele kladen požadavek pracovat na svém sebevzdělání, například navštěvovat různá školení.

Obě školy se snaží čas vynaložený na sebevzdělání kompenzovat, například formou náhradního volna. Obě pedagožky mají o sebevzdělávání zájem, i když shledávají, že je poté časově náročné zvládnout činnosti spojené s přípravou na výuku.

Dle mého názoru je velmi důležité, že obě učitelky mají o sebevzdělávání zájem, jelikož na ně klade škola velký důraz; pokud by zájem neměly, můžeme předpokládat, že by absolvování kurzů zaměřených na jejich sebevzdělání bylo velkou zátěží.

#### b) Pracovní podmínky

Dle odpovědí učitelek A a B jsou pracovní podmínky na soukromých středních školách dobré. Obě učitelky velmi dobře hodnotí materiální vybavení škol, ať už se jedná o jazykovou učebnu či moderní studijní pomůcky (Ipad). Školy se snaží sledovat trendy v materiálním vybavení, a pokud mají učitelé požadavek na novou pomůcku, je snaha jim vyhovět. I když jsou pro učitele s novými technologickými pomůckami spojeny další povinnosti (čas k prostudování, jiný druh příprav), nehodnotí učitelky tyto inovace jako faktory vedoucí k nadměrné zátěži.

V obou školách je kladen důraz na moderní přístupy a metody ke vzdělávání. Učitelka A zmiňuje, že se škola sama snaží pořádat školení a vzdělávat učitele, i když ne vždy je to efektivní.

Jako velké negativum obě učitelky hodnotí to, že není možné čerpat studijní volno, čímž vzniká nedostatek volných dní o prázdninách a učitelé jsou nuceni chodit do zaměstnání. Tento faktor shledávám jako velmi zátěžový a podporující vznik stresu.

Pro učitelku A je formou zátěže zbytečně vynaložený čas, který musí trávit ve škole (pevná pracovní doba), pro učitelku B je zátěží slovní hodnocení studentů, které shledává jako zbytečnou administrativu.

Na obou školách pravidelně probíhá hodnocení pedagogů a školy jsou otevřené k připomínkám svých zaměstnanců.

### **c) Důraz na frekvenci akcí spojených s výukou**

Na škole, kde vyučuje učitelka A, je povinné se jednou za pololetí zúčastnit akce, které je spojená s vyučovaným předmětem, ale je mnohdy problém najít vhodnou akci, která by svým rozsahem nezasahovala do dalších vyučovacích hodin. Povinnost plnit tuto podmínku představuje pro pedagogy na této škole zátěž, ať už časovou, tak i organizační.

Dle učitelky B není na škole, kde vyučuje, povinné takovéto akce navštěvovat. Ovšem pokud má učitel o mimoškolní akci zájem, je poté povinné vytvořit podrobnou dokumentaci o proběhlé akci, stejně tak je to i na škole, kde vyučuje učitelka A. Obě hodnotí zpracování dokumentace o proběhlé akci jako časově velmi náročné a jako činnost, ze které plyne zátěž.

### **d) Finanční ohodnocení a benefity**

Obě učitelky se shodují v tom, že nejsou dostatečně finančně ohodnoceny za vykonávanou práci.

Ve škole, kde vyučuje učitelka A, jsou navíc ohodnoceny speciální funkce (garant celoročního projektu) a nadúvazkové hodiny. Jedinou formou benefitu je příspěvek na stravné.

I když není učitelka B spokojena s finančním ohodnocením své práce, jsou ve škole benefity, které mohou nedostatečné finanční ohodnocení kompenzovat. Získávají mimořádné odměny a příspěvek na důchodové pojištění a sportovní vyžití.

Nedostatečné finanční ohodnocení je velkou zátěží v jakémkoliv zaměstnání. Tento aspekt má velký vliv na celkovou zátěž a rozhodně může podněcovat vznik syndromu vyhoření.

## **6.2.2. Analýza rozhovorů vybraných učitelek středních státních škol**

### **a) Důraz na další vzdělávání pedagogů**

Dle rozhovoru s oběma učitelkami na státních školách vyplynulo, že na škole, kde vyučuje učitelka s označením C, je kladen důraz na sebevzdělávání pedagogů, a to formou školení či seminářů. Škola školení a jiné sebevzdělávací akce hradí a případně poskytuje náhradní volno. Tento přístup je pro učitele přínosný a zkvalitňuje jejich pracovní zázemí.

Naopak ve škole, kde vyučuje učitelka s označením D, není sebevzdělávání povinné a není ani podporováno. Tento stav vede ke zbytečné zátěži pedagogů, kteří o sebevzdělání mají zájem. Učitelka D v rozhovoru uvedla, že se i bez podpory školy sebevzdělávání věnuje.

### **b) Pracovní podmínky**

Vzhledem k zaměření školy (zdravotnická škola), kde vyučuje učitelka C, je podporována individualizovaná výuka a škola netrvá na využívání nových vyučovacích metod. Tento způsob pedagogů vyhovuje.

Negativně je učitelkou C hodnoceno nadměrné množství administrativy, které se musí věnovat a která ji zbytečně zatěžuje.

Ohledně připomínek zaměstnanců k vedení školy je vedení vstřícné a respektuje je. Tento aspekt hodnotí velmi kladně, jelikož je podporováno dobré klima v zaměstnání, které pomáhá redukovat stres a zátěž pedagogů.

Učitelka C není spokojena s materiálním vybavením školy. Zmiňuje, že pokud má škola finance a je potřeba nové vybavení, vyjde škola vstříc. Bohužel častější je situace, kdy škola nemá dostatek financí a není možné nové vybavení zakoupit. Tato situace představuje pro učitele zátěž, která se se zvyšujícími nároky na technické a materiální vybavení bude zvyšovat.

Naopak tomu je na škole, kde je zaměstnaná učitelka označená písmenem D. Pracovní podmínky hodnotí jako znesnadňující, pedagogové se potýkají s velkým množstvím dozorů (až 350 minut) a suplovacích pohotovostí (6 hodin). Tyto pracovní podmínky představují velkou zátěž a jedná se o faktor, který má velký vliv na vznik syndromu vyhoření.

Mimo tyto nepříjemné pracovní podmínky tráví učitelé mnoho času na několikahodinových poradách, které nejsou vždy přínosné.

Vedení školy provádí pololetní hodnocení svých zaměstnanců, ale přesto není svolné k připomínkám k vedení školy od pedagogů.

Škola disponuje základním vybavením, pokud mají učitelé požadavek na vybavení nové, je třeba si o ně s dostatečným předstihem zažádat, ale ani po dodržení tohoto předpokladu není vždy požadavek splněn. Učitelka D zmiňuje, že by jí technologické pomůcky jako například interaktivní tabule ulehčila výuku.

#### **c) Důraz na frekvenci akcí spojených s výukou**

Akce spojené s výukou (exkurze) jsou na škole, kde pracuje učitelka s označením C, povinné dvakrát ročně. Samotné akci předchází podání žádosti a po ní je požadována krátká informační zpráva.

Dle učitelky s označením D jsou na škole, kde vyučuje, povinné akce spojené s výukou, ale ona je s tímto nařízením spokojená, dle jejího názoru se jedná o zpestření výuky a v případě olympiád i o motivaci žáků.

#### **d) Finanční ohodnocení a benefity**

Obě dvě učitelky zhodnotily, že finanční ohodnocení jejich práce není dostatečné. Učitelka D se dokonce cítí podhodnocená. Ani na jedné škole nejsou mimořádné odměny, které by mohly dorovnat finanční ohodnocení.

Škola, kde vyučuje učitelka C, poskytuje příspěvek na stravu jako formu benefitu a škola, kde vyučuje učitelka D, poskytuje příspěvek na důchodové pojištění.

Obě učitelky jsou vlivem nedostatečného finančního ohodnocení a dalších nepříznivých pracovních podmínek (nedostatečné technologické vybavení) vystaveny velké zátěži a stresu.



## 7. Diskuze

Na základě předešlého zhodnocení rozhovorů, kde byly sledovány 4 různé aspekty, které mají vliv na zátěž a stres pedagogů středních státních a soukromých škol, můžeme vyhodnotit, zda se v některých bodech získané odpovědi shodují či rozcházejí. Je nutné vzít v potaz velmi malý a nereprezentativní vzorek učitelek, který byl podroben metodě strukturovaného rozhovoru. Tento vzorek nám poskytne informace pouze o těchto 4 různých středních státních a soukromých školách a 4 zpovídaných učitelkách.

Důraz na sebevzdělávání pedagogů je u obou soukromých škol velmi podobný. Samotné učitelky mají o sebevzdělávání zájem a vedení školy jejich rozvoj podporuje například udělením náhradního volna. Vzhledem k nárůstu povinností spojených se sebevzděláváním obě učitelky pociťují následnou časovou deprivaci.

Státní školy jsou na tom s požadavkem sebevzdělávání svých zaměstnanců rozdílně. Pouze jedna z hodnocených škol sebevzdělávání podporuje a poskytuje kompenzaci. Druhá škola, kde vyučuje učitelka označovaná jako učitelka D, nepodporuje sebevzdělávání svých pedagogů.

Hodnotím, že zátěž pedagogů je v tomto sledovaném aspektu v obou případech rozdílná. Zátěž pedagogů soukromé školy plyne z časové náročnosti sebevzdělávání a zátěž pedagogů státní školy vychází z nedostatku podpory sebevzdělávání.

Dalším sledovaným aspektem byly pracovní podmínky na obou typech škol. Pracovní podmínky jsou z hlediska zátěže pro učitele zásadní.

Na soukromých školách hodnotí pracovní podmínky (nové technické a materiální vybavení) velmi kladně, i když si jsou učitelky vědomy, že pokud budou pracovat s novým technologickým zařízením, bude nutné věnovat tomu čas. Vzniklou zátěž neberou jako negativní, jelikož se jedná o jejich sebevzdělávání.

Oproti tomu na státních školách není dostatek financí k pořízování nového technického vybavení, a proto jsou učitelky nuceny hledat jiné formy, jak výuku zpestřovat a inovovat. V tomto případě se jedná o velkou zátěž pro učitele, kdy musí vynaložit velké množství úsilí, aby nebyla výuka ovlivněna nedostatkem moderního vybavení.

Oba typy škol akceptují připomínky svých zaměstnanců a dochází k hodnocení zaměstnanců.

Důraz na frekvenci akcí spojených s výukou je povinný jak na soukromých školách, kde je také požadavek na zpětné zpracování dokumentů o proběhlé akci, tak i na školách státních. Pouze na jedné z hodnocených státních škol je povinné poskytnout krátkou zpětnou zprávu o proběhlé akci. Dotazované hodnotí povinnost akcí spojených s výukou jako zatěžující, ať už z hlediska hledání vhodné akce, tak z časové náročnosti.

Finanční ohodnocení všech dotazovaných bylo shledáno jako nedostatečné. Na soukromých školách jsou učitelům poskytovány různé formy kompenzace například za nadúvazkové hodiny či mimořádnou činnost.

Na státních školách nejsou pedagogům poskytovány mimořádné odměny. Jedinou možností kompenzace jsou benefity formou příspěvku na stravné či příspěvku na důchodové pojištění.

Nedostatečné finanční ohodnocení a pocit podhodnocení hraje zásadní roli při vzniku zátěže a následně i syndromu vyhoření.

Dotazované učitelky z obou typů hodnocených škol se shodly, že je nejvíce při výkonu jejich zaměstnání stresuje velké množství administrativy, kterou musí vykonávat, dále trávení nadbytečného množství času ve škole, když nevyučují, a nedostatek dovolené, který se projevuje tak, že musí být o letních prázdninách ve škole.

Všechny dotazované pedagožky se snaží se stresem bojovat tak, že se věnují svým koníčkům, snaží se trávit čas se svými přáteli a oprostít se od veškerých myšlenek na školu ve svém volnu.

Na základě tohoto zhodnocení můžeme vyvodit, že zátěž se u učitelů středních státních a soukromých škol v některých bodech rozchází. Rozhodně je jasné souznění v tom, že jak učitelé na soukromé, tak učitelé na státní škole se cítí nedostatečně finančně ohodnoceni. V závislosti na následujících faktorech je velmi pravděpodobné, že se po nějaké době začne u pedagogů projevovat syndrom vyhoření.

Zátěž učitelů státních škol je patrná v těchto bodech:

- nedostatek financí na nové vybavení, které by inovovalo a ulehčilo výuku;
- nedostatek financí pro ohodnocení vykonané práce učitelů;
- nedostatečná podpora vedení školy k sebevzdělávání pedagogů.

Zátěž učitelů soukromých škol je patrná v těchto bodech:

- Učitelé jsou přetěžováni (administrativa, zdlouhavé porady).
- Nedostatek financí pro ohodnocení vykonané práce učitelů.

## ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce na téma: Zátěž středoškolského učitele bylo zjistit, zda je u učitelů středních státních a soukromých škol rozdílná zátěž a zda se u nich v závislosti na těchto faktorech projevuje syndrom vyhoření. Dalšími cíly bylo poukázat na specifika zátěže u učitelů středních státních a soukromých škol a současně odhalit, jaké jsou hlavní faktory zátěže. Pro získání poznatků a dat od vybraných pedagogů bylo využito standardizovaného rozhovoru.

Teoretická část práce se zabývá oblastmi, které úzce souvisí s tématem a jsou potřebné pro orientaci. V teoretické části najdeme vymezení pojmů jako je duševní zdraví a duševní hygiena, stres a syndrom vyhoření u učitelů a střední školství.

Praktická část se zaměřuje na popis kvalitativního výzkumu, zvolené metody standardizovaného rozhovoru a následnou analýzu rozhovorů s učiteli středních státních a soukromých škol. Poslední část praktické části je věnována diskuzi, kde jsou porovnány a hodnoceny výsledky kvalitativního výzkumu.

Kvalitativní výzkum probíhal formou standardizovaného rozhovoru, kterému byly podrobeny 4 vybrané učitelky středních škol. Dvě z nich vyučují na soukromé střední škole a zbylé dvě na státní střední škole. Tyto pedagožky byly vybrány na základě jejich ochoty a dostupnosti. Všechny vyučují na škole minimálně pět let a mají rozdílnou aprobaci i délku praxe. Aby byla zachována anonymita, byla jména všech zúčastněných nahrazena písmeny od A do D.

I když se jedná o velmi malou skupinu dotazovaných a tudíž o nereprezentativní vzorek, tak získané informace můžou poskytnout cenný pohled na problematiku zátěže středoškolských pedagogů.

Před samotným rozhovorem s vybranými učitelkami proběhl předrozhovor, který poskytl náhled na vhodnost a srozumitelnost zvolených otázek.

V první části rozhovoru byly pokládány obecné otázky (věk, aprobace, praxe, pociťování stresu a syndromu vyhoření). V druhé části rozhovoru byly otázky rozřazeny do čtyř okruhů. Tyto čtyři okruhy byly zvoleny cíleně, a to z toho důvodu, aby poskytly informace o čtyřech sledovaných aspektech, které mají dle mého názoru největší vliv na zátěž pedagogů a s ním spojený stres, které přispívá ke vzniku syndromu vyhoření. Stanovené a sledované aspekty jsou následující: důraz na další vzdělávání pedagogů, pracovní podmínky, důraz na frekvenci akcí spojených s výukou a finanční ohodnocení a benefity.

Nejprve byla provedena analýza rozhovorů učitelek středních soukromých škol a následně analýza rozhovorů učitelek středních státních škol dle sledovaných aspektů. V další části práce došlo už k samotnému porovnání zátěže učitelek středních soukromých a státních škol na základě sledovaných aspektů.

Analýza rozhovorů vybraných učitelek středních soukromých škol přinesla zajímavé poznatky. Na základě získaných odpovědí bylo zjištěno, že na obou školách je kladen důraz na sebevzdělávání pedagogů, přičemž obě školy se snaží čas vynaložený na sebevzdělávání kompenzovat, například formou náhradního volna. Pedagožky mají o sebevzdělávání zájem, i když jim to přináší práci navíc, která pro ně představuje zvýšenou zátěž.

Pracovní podmínky jsou na soukromých školách hodnoceny kladně, především jsou učitelky spokojeny s technickým a materiálním vybavením školy. Školy se snaží sledovat moderní trendy ve výuce a zařízení k tomu potřebné. Pokud mají učitelky požadavek na pomůcky, je snaha jim vyhovět. I když jsou s novými technologickými pomůckami spojeny povinnosti, jako je jiná metody přípravy na výuku nebo čas k prostudování, nehodnotí tyto činnosti jako nadměrnou zátěž. Jako velké negativum obě učitelky hodnotí to, že není možné čerpat studijní volno, čímž vzniká nedostatek volných dní o prázdninách. Tento faktor je pro ně velmi stresující a zátěžový.

Na škole kde vyučuje učitelka A je jednou za pololetí povinné zúčastnit se akce spojené s vyučováním předmětem (exkurze, divadelní představení). Povinnost plnit tuto podmínku představuje pro pedagogy na této škole zátěž, ať už časovou, tak i organizační. podmínku představuje pro pedagogy na této škole zátěž, ať už časovou, tak i organizační.

Dle učitelky B není na škole kde vyučuje povinné takovéto akce navštěvovat. Ovšem pokud má učitel o mimoškolní akci zájem, je poté povinné vytvořit podrobnou dokumentaci o proběhlé akci, stejně tak je to i na škole, kde vyučuje učitelka A. Obě hodnotí zpracování dokumentace o proběhlé akci jako časově velmi náročné a jako činnost ze které plyne zátěž.

I přesto, že nejsou obě učitelky dostatečně finančně ohodnoceny, shledávají jako mírnou kompenzaci benefity, které jim škola poskytuje. Nedostatečné finanční ohodnocení je velkou zátěží v jakémkoliv zaměstnání. Tento aspekt má velký vliv na celkovou zátěž a rozhodně může podněcovat vznik syndromu vyhoření.

Analýza rozhovorů vybraných učitelek středních státních škol přinesla také zajímavé poznatky. Na škole kde vyučuje učitelka označená písmenem C je kladen důraz na sebevzdělávání a je poskytované náhradní volno za čas strávený na školení. Učitelka tento přístup hodnotí jako přínosný. Naopak v druhé státní škole není sebevzdělávání

povinné a není ani podporováno. Tento stav vede ke zbytečné zátěži pedagogů, kteří o sebevzdělání mají zájem.

Ani jedna z učitelek není spokojena s technickým a materiálním vybavením školy, tato situace pro ně představuje zátěž. Učitelka D hodnotí pracovní podmínky jako znesnadňující, pedagogové se potýkají s velkým množstvím dozorů (až 350 minut) a suplovacích pohotovostí (6 hodin). Tyto pracovní podmínky představují velkou zátěž a jedná o se faktor, který má velký vliv na vznik syndromu vyhoření.

Na obou státních školách jsou akce spojené s výukou daného předmětu povinné, ovšem není nutné po akci sepsovat velké množství dokumentů, stačí krátká informační zpráva.

Jak učitelka C, tak i učitelka D zhodnotily, že finanční ohodnocení jejich práce není dostatečné. Obě učitelky jsou vlivem nedostatečného finančního ohodnocení a dalších nepříznivých pracovních podmínek (nedostatečné technologické vybavení) vystaveny velké zátěži a stresu.

Na základě zhodnocení výsledků můžeme vyvodit, že zátěž se u učitelů středních státních a soukromých škol v některých bodech rozchází. Rozhodně je jasné souznění v tom, že jak učitelé na soukromé, tak učitelé na státní škole se cítí nedostatečně finančně ohodnoceni. V závislosti na následujících faktorech je velmi pravděpodobné, že se po nějaké době začne u pedagogů projevovat syndrom vyhoření.

Zátěž učitelů soukromých škol je patrná na základě přetěžování pedagogů (administrativa, zdlouhavé porady, zbytečně strávený čas ve škole) a nedostatku finančního ohodnocení vykonané práce učitelů.

Zátěž učitelů státních škol vzniká na základě nedostatečných financí na nové vybavení, které by inovovalo a ulehčilo výuku, nedostatečného finančního ohodnocení vykonané práce učitelů a nedostatečné podpory vedení školy k sebevzdělávání pedagogů.

Všechny dotazované učitelky z obou typů hodnocených škol se shodly, že je v jejich zaměstnání nejvíce stresuje velké a mnohdy zbytečné množství administrativy, nadbytečně trávený čas ve škole a nedostatek dovolené.

Dotazované se snaží se stresem vzniklým v zaměstnání bojovat pomocí svých koníčků a ve svém volnu na školu a pracovní povinnosti příliš nemyslet.

Doporučila bych všem školám, jejichž učitelky byly do analýzy zátěže zapojeny, aby zhodnotily, zda jsou všechny povinnosti, které musí učitelky vykonávat pro jejich práci stěžejní. Také navrhuji více se zaměřit na možnosti lepšího finančního ohodnocení či pokusit se učitele motivovat pomocí jiných prostředků

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## Bibliografie:

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum = i N O D G Q t P H W R y G*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.

KEBZA, V. *3VFKRVRFLiOCHUPLQWUDYt*. vyd. Praha : Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ I. *6QURPYKRHQ* 2. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.

KŘIVOHLAVÝ, J. *DNHWDWWDHQ* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *3VFKRORJLHJGUDYt*. vyd. Praha: Portál, 2001, 280 s. ISBN 80-7178-551-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *-DNJYOiGDWHP*. Praha: Grada, 1994, 192 s. ISBN 80-7169-121-6

MACHAČ, Miloš. *Psychické rezervy výkonnosti: Stres. Hypnosugesce. Autoregulace* 1. vyd. Praha: Karolinum, 1991. 125 s. obr., věc.rejstřík. ISBN 80-7066-485-1.

MÍČEK, Libor. *XHYQJLHQ* 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 207 s., fot. Učebnice pro vysoké školy

PAULÍK, Karel. *3VFKRORJLHOLGVNpRGROQW*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing., 2004. 188 s. ISBN 80-247-0068-9.

STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. *=iNODGNyDOLDWYQKRYNXPX3RVXSDHFKQN\PHWGJDNRWHQWRULH*. vyd. Brno: Nakladatelství Boskovice, 1991. 104 s. ISBN 80-85834-60-X.

ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. **6QPKRHQ** 2. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

### **Ostatní elektronické zdroje:**

KOŘÁNOVÁ, Marta. **6QURPYKRHSHG DJRJLFNEKSUDFRYQNNROVNEK** [Dt]HQ [online]. Plzeň, 2015 [cit. 2017-04-09]. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/19895/1/DP%20-%20Koranova%20Marta.pdf>. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce PhDr. Alena Szachtová Sympatický nervový systém. *Leporelo.info* [online]. [cit. 2017-03-14]. Dostupné z: <https://leporelo.info/sympaticky-nervovy-system>

HUSNÍK, Petr. Nadstandard na soukromých školách. **8pMOVNpRYLQ** [online]. 2003, (38), 2 [cit. 2017-06-26]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=3970&PHPSESSID=>

**3VFKRKVLHQXH YQVLHQ** [online]. [cit. 2017-06-10]. Dostupné z: [http://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni\\_vzdelavani/nabidka/ESF\\_mistri/materialy2011/LS\\_podpory/kps\\_pshy/PSHY\\_Ajsmanova.pdf](http://fpe.zcu.cz/export/sites/fpe/study/celozivotni_vzdelavani/nabidka/ESF_mistri/materialy2011/LS_podpory/kps_pshy/PSHY_Ajsmanova.pdf)

**6DWMFNpURpHQNNROVW9NRQYpXNDJDMQH** [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2017 [cit. 2017-06-26].

Systém vzdělávání v ČR. **0LQVWUVWRNROVWPOHIDORYEFKRY** [online]. Praha, 2017 [cit. 2017-06-26]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/system-vzdelavani-v-cr>

Sdružení soukromých škol Čech, Moravy a Slezska. *Http://www.soukromeskoily.cz/* [online]. Praha, 2017 [cit. 2017-06-26]

VAJČNEROVÁ, Markéta. **8pMOpDVWH** [online]. Brno, 2007 [cit. 2017-04-04]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/dy3j4n/77960-452357116.pdf>. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Evžen Řehulka.

VEČEŘOVÁ - PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK. *Stres, eustres a distres* [online]. , 5 str. [cit. 2017-04-04]. Dostupné z:  
<http://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 – Graf reaktivity na stres

Zdroj: VEČEŘOVÁ - PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK. *Stres, eustres a distres* [online]. , 5 str. [cit. 2017-04-04]. Dostupné z:  
<http://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Identifikace dotazovaných učitelek



# SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha 1:** Seznam otázek pro rozhovor

**Příloha 2:** Rozhovor s učitelkou A

**Příloha 3:** Rozhovor s učitelkou B

**Příloha 4:** Rozhovor s učitelkou C

**Příloha 5:** Rozhovor s učitelkou D

# **Příloha 1: Seznam otázek pro rozhovor**

## **Obecné otázky**

1. Jaký je Váš věk?
2. Jaká je Vaše aprobace?
3. Jaká je Vaše praxe? (státní škola, soukromá škola, oba typy škol)
4. Na jaké škole v současné době vyučujete a jak dlouho?
5. Jak velká je škola na které současně vyučujete? (cca počet žáků)
6. Co Vás na Vaší práci stresuje?
7. Pocítila jste v průběhu své kariéry syndrom vyhoření?
8. Pokud pocítujete při své práci stres, jakým způsobem se s ním vyrovnáváte.
9. Byl by pro Vás syndrom vyhoření důvodem pro dočasnou či trvalou změnu zaměstnání?

## **Okruh 1**

1. Je ve Vaší škole důraz na sebevzdělávání pedagogů?
2. Je pro Vás povinné, abyste za určitou dobu udělali něco pro své sebevzdělání?
3. Věnujete se sebevzdělání kvůli směrnicím či nařízení školy nebo kvůli svému profesnímu rozvoji?

## **Okruh 2**

1. Jsou ve Vaší škole pracovní podmínky, které Vaši práci znesnadňují nebo je shledáváte jako neefektivní? (např. pevná pracovní doba, čerpání dovolené, možnost čerpání studijního volna).
2. Je ve Vaší škole kladen důraz na metodiku a moderní vyučovací metody?
3. Je nějaká činnost, která je pro Vás povinná, ale shledáváte ji jako neefektivní či zbytečný časový výdej (čas na přípravy, opravování)
4. Reaguje vedení školy na připomínky a komentáře svých zaměstnanců k vedení školy?  
Uveďte prosím příklad.

5. Je pro vedení školy důležitá zpětná vazba a dochází k jejímu zpětnému hodnocení (např. osobní rozhovory s vedením školy, půlroční hodnocení)?
6. Shledáváte materiální vybavení ve škole jako dostačující? Pokud máte požadavky na nové vybavení (např. učebnice, mapy, slovníky, tabule) jak vedení školy reaguje?
7. Sleduje škola trendy v moderních metodách vzdělávání (tablety, internet ve třídách, interaktivní tabule)?

### **Okruh 3**

1. Má škola pravidla nebo nařízení ohledně školních akcí spojených s předmětem, který vyučujete např. olympiády, návštěvy divadel nebo muzeí).
2. Pokud se školní akce koná, chce po Váš vedení školy následné zhodnocení akce nebo zpracování dokumentu o akci?

### **Okruh 4**

1. Myslíte si, že jsou Vaše pracovní povinnosti adekvátně ohodnoceny?
2. Jsou povinnosti navíc na Vší škole extra odměňovány?
3. Nabízí Vám vedení školy benefity?

## Příloha 2: Rozhovor s učitelkou A

### Obecné otázky

1. **Jaký je Váš věk?** 32
2. **Jaká je Vaše aprobace?** Anglický jazyk a občanská výchova
3. **Jaká je Vaše praxe? (státní škola, soukromá škola, oba typy škol)** 2 roky jsem učila na státním gymnáziu, posledních 5 let vyučuji na soukromém gymnáziu
4. **Na jaké škole v současné době vyučujete a jak dlouho?** V současné době učím na soukromém gymnáziu.
5. **Jak velká je škola na které současně vyučujete? (cca počet žáků)** Střední školu, na které v současné době vyučuji, navštěvuje přibližně 400 studentů.
6. **Co Vás na Vaší práci nejvíce stresuje?** Nesmyslná a nadbytečná administrativa, pokud musím ve škole trávit více času než je potřeba, nedostatečné ohodnocení za vykonanou práci.
7. **Pocítila jste v průběhu své kariéry syndrom vyhoření?** Zatím jsem syndrom vyhoření nepocítila.
8. **Pokud pocítujete při své práci stres, jakým způsobem se s ním vyrovnáváte.** Stres pocítuji velmi často, snažím se ho kompenzovat volnočasovými aktivitami jako je četba, procházky se psem nebo výlety s přáteli.
9. **Byl by pro Vás syndrom vyhoření důvodem pro dočasnou či trvalou změnu zaměstnání?** Určitě, byla bych u zastáncem školské politiky jiných zemí - učitel by měl mít nárok na placené volno po určité odučené době (např. 5 let), aby mohl nabrat sílu, měl čas věnovat se komplexnějšímu sebevzdělávání a tím syndrom vyhoření oddálil, případně se mu tímto vyhnul.

### Okruh 1

1. **Je ve Vaší škole důraz na sebevzdělávání pedagogů?**

Sebevzdělávání je povinné. Tento systém mi vyhovuje, i když je někdy velmi časově náročné skloubit kurzy či školení s přípravami na výuku a dalšími činnostmi, které jsou s tím spojené.

## **2. Je pro Vás povinné, abyste za určitou dobu udělali něco pro své sebevzdělání?**

Ano, je to povinné. Jsme nuceni jednou za pololetí absolvovat školení nebo jinou formu sebevzdělávání. Následně jsme povinni podat zpětnou vazbu, zda byla tato akce efektivní a užitečná pro seberozvoj. Pokud je kurz/školení placené - škola nám hradí půlku nákladů, plus je nám umožněno je absolvovat během vyučování.

## **3. Věnujete se sebevzdělání kvůli směrnícím či nařízení školy nebo kvůli svému profesnímu rozvoji?**

Sebevzdělávání se věnuji jak kvůli svému profesnímu rozvoji, tak kvůli nařízení školy. Myslím si, že je důležité mít možnost se sebevzdělávat, ale pokud to škola po učitelích vyžaduje, měla by náklady hradit kompletně. Pokud ale učitel opustí školu do 1 roku po absolvování, musí hradit celé školení. Jiné kompenzace případně ohodnocení není.

## **Okruh 2**

### **1. Jsou ve Vaší škole pracovní podmínky, které Vaši práci znesnadňují nebo je shledáváte jako neefektivní? (např. pevná pracovní doba, čerpání dovolené, možnost čerpání studijního volna).**

Ve škole kde v současné době vyučuji, shledávám několik velmi neefektivních pracovních podmínek. Zprv máme pevnou pracovní dobu, která je pro mne velkou ztrátou času. Dále škola neumožňuje čerpat studijní volno, tím pádem je nedostatek dnů dovolené, které nestačí na pokrytí hlavních prázdnin, a jsme nuceni být ve škole právě v tomto období.

### **2. Je ve Vaší škole kladen důraz na metodiku a moderní vyučovací metody?**

Vedení školy požaduje, abychom se věnovali moderním vyučovacím metodám (kritické myšlení, myšlenkové mapy). Škola pořádá celkem často různá školení za účelem větší rozmanitosti a efektivity výuky, velmi často se konají ve dnech, kdy mají studenti prázdniny. Shledávám to jako přínosné, ale časově náročné a ne vždy efektivní (špatný výběr školitele či tématu)

### **3. Je nějaká činnost, která je pro Vás povinná, ale shledáváte ji jako neefektivní či zbytečný časový výdej (čas na přípravy, opravování)**

Pevná pracovní doba, viz otázka 1 (pokud je učitel ve škole jen proto, že musí a má vše hotové (přípravy, opravování, vyřízenou komunikaci) je to ztráta času a dny, kdy pak ve škole být musí z důvodů porad, třídních schůzek, konzultací, různých akcí mu pak také nejsou vynahrazeny jako přesčasové.

**4. Reaguje vedení školy na připomínky a komentáře svých zaměstnanců k vedení školy? Uved'te prosím příklad.**

Vedení školy je otevřené pro diskuzi, ale ne vždy připomínky/komentáře učitelů zohlední

**5. Je pro vedení školy důležitá zpětná vazba a dochází k jejímu zpětnému hodnocení (např. osobní rozhovory s vedením školy, půlroční hodnocení)?**

Každé pololetí vyplňují učitelé sebehodnotící dotazník a následuje schůzka s ředitelkou školy, kde se hodnotí práce za pololetí a vize pro pololetí další. Hodnotí se několik aspektů – sebevzdělávání, pořádání akcí, náročnost výuky metody ve výuce.

**6. Shledáváte materiální vybavení ve škole jako dostačující? Pokud máte požadavky na nové vybavení (např. učebnice, mapy, slovníky, tabule) jak vedení školy reaguje?**

Ve škole máme interaktivní tabule, projektory, neomezenou možnost kopírování a tisku, mapy, slovníky, jazykovou učebnu. Pokud je potřeba něco zařídit či koupit, škola s tím nemá problém.

**7. Sleduje škola trendy v moderních metodách vzdělávání (tablety, internet ve třídách, interaktivní tabule)?**

V každé třídě je počítač s přístupem k internetu a projektor, ve škole několik interaktivních tabulí, počítačová učebna - práci to usnadňuje i s ohledem na moderní metody ve výuce jazyků – projekty, skupinové práce, autentické materiály – videa, texty, ukázky.

### **Okruh 3**

**1. Má škola pravidla nebo nařízení ohledně školních akcí spojených s předmětem, který vyučujete např. olympiády, návštěvy divadel nebo muzeí).**

Ve škole je nařízení, že v rámci vyučovaného předmětu by měla jednou za pololetí v každé třídě proběhnout akce spojená s výukou - ne vždy je možné najít akci/divadlo/besedu atd., která by tematicky odpovídala, někdy je to časově náročné - akce zabere více hodin i jiných předmětů a pak dochází ke skluzům v tematickém plánu

**2. Pokud se školní akce koná, chce po Váš vedení školy následné zhodnocení akce nebo zpracování dokumentu o akci?**

Vždy musí být vypracován protokol/zhodnocení akce se zpětnou vazbou od studentů, zakládá se do třídní knihy - další čas navíc věnovaný akci

#### **Okruh 4**

**1. Myslíte si, že jsou Vaše pracovní povinnosti adekvátně ohodnoceny?**

Nejsou, pokud je učitel jmenován do nějaké funkce navíc, tak ohodnocen je, ale ti, kteří mu vše pomáhají realizovat (což je pro ně zátěž a čas věnovaný práci navíc) extra ohodnocování nejsou.

**2. Jsou povinnosti navíc na Vaší škole extra odměňovány?**

Pouze některé – nadúvazkové hodiny v případě výletů a zájezdů, extra ohodnocení jsou garanti celoročních předmětů.

**4. Nabízí Vám vedení školy benefity?**

Škola nabízí pouze příspěvek na stravné ve škole, ale ocenila bych jakékoli benefity - stravenky, multisport kartu nebo jakoukoli kompenzaci fondu FKSP, který je na státních školách.

## Příloha 3: Rozhovor s učitelkou B

### Obecné otázky

1. **Jaký je Váš věk?** 45
2. **Jaká je Vaše aprobace?** Má aprobace je český jazyk a dějepis.
3. **Jaká je Vaše praxe? (státní škola, soukromá škola, oba typy škol)** Dosud jsem učila na dvou různých středních soukromých školách.
4. **Na jaké škole v současné době vyučujete a jak dlouho?** V současné době vyučuji na soukromém čtyřletém gymnáziu a na škole jsem již 12 let.
5. **Jak velká je škola na které současně vyučujete? (cca počet žáků)** Školu navštěvuje přibližně 160 studentů
6. **Co Vás na Vaší práci nejvíce stresuje?** Nedostatek dovolené, finanční ohodnocení, zbytečná administrativa.
7. **Pocítila jste v průběhu své kariéry syndrom vyhoření?** Ano, pocítila jsem syndrom vyhoření. Na předchozí škole, kde jsem si připadala zbytečná, nedoceněná, všechno co jsem dělala, mi přišlo k ničemu a ve finále jsem neměla ani chuť cokoliv dělat, natož navíc.
8. **Pokud pocítujete při své práci stres, jakým způsobem se s ním vyrovnáváte.** Odpoledne si dovoluji zcela vypnout a nepřemýšlím nad školou, školními povinnostmi. Snažím se oddělit svůj soukromý a pracovní život.
9. **Byl by pro Vás syndrom vyhoření důvodem pro dočasnou či trvalou změnu zaměstnání?** Rozhodně. Tuto práci si nedovedu představit vykonávat ve stavu vyhoření, kdy člověk nemá žádný elán.

### Okruh 1

1. **Je ve Vaší škole důraz na sebevzdělávání pedagogů?**

Ano, od vedení školy je na sebevzdělávání kladen velký důraz.

2. **Je pro Vás povinné, abyste za určitou dobu udělali něco pro své sebevzdělání?**



Povinné to pravděpodobně vysloveně není, ale rozhodně je sebevzdělávání podporováno a vítáno. Jsou poskytnuty jak finanční prostředky – kurzy jsou hrazeny školou, tak je kompenzován čas a pokud se školení odehrává v mém volném čase, získávám náhradní volno.

**3. Věnujete se sebevzdělání kvůli směrnicím či nařízení školy nebo kvůli svému profesnímu rozvoji?**

Ano, pokud se chci sebevzdělávat, tak mi to škola umožňuje, v rámci, kdy není výrazně narušována výuka. Sebevzdělání je pro mne důležité, i když je to pro mne práce navíc a mnohdy špatně zvládám ostatní činnosti spojené s výukou.

## **Okruh 2**

**1. Jsou ve Vaší škole pracovní podmínky, které Vaši práci znesnadňují nebo je shledáváte jako neefektivní? (např. pevná pracovní doba, čerpání dovolené, možnost čerpání studijního volna).**

Ano, jako velké mínus hodnotím nemožnost čerpat volno na samostudium – tedy nedostatek dovolené, která nepokryje školní prázdniny. V dnešní době, kdy se ve vyspělých zemích, které jsou v mnoha věcech naší inspirací, mluví o půlročních dovolených, je toto podle mě krok zpět.

**2. Je ve Vaší škole kladen důraz na metodiku a moderní vyučovací metody?**

Ano, škola se snaží učit moderně, nahrazovat frontální výuku jinými přístupy. Je to samozřejmě časově náročnější, něco podle mě jinak než frontálně učit nejde, ale je to i možnost rozvoje pro mě.

**3. Je nějaká činnost, která je pro Vás povinná, ale shledáváte ji jako neefektivní či zbytečný časový výdej (čas na přípravy, opravování)**

Momentálně mě hodně času stojí slovní hodnocení všech studentů. Myslím, že je to skoro zbytečné, všechno, co píší, studentům průběžně říkám.

**4. Reaguje vedení školy na připomínky a komentáře svých zaměstnanců k vedení školy? Uved'te prosím příklad.**

Nedokážu hodnotit.

**5. Je pro vedení školy důležitá zpětná vazba a dochází k jejímu zpětnému hodnocení (např. osobní rozhovory s vedením školy, půlroční hodnocení)?**

Ve škole pravidelně probíhá půlroční hodnocení s ředitelem školy.

**6. Shledáváte materiální vybavení ve škole jako dostačující? Pokud máte požadavky na nové vybavení (např. učebnice, mapy, slovníky, tabule) jak vedení školy reaguje?**

Jsem celkem spokojená, jak se škola snaží o zlepšování a inovace v materiálním vybavení, i když se s novým vybavením zvyšují požadavky na učitele z hlediska doplňování informací a studia, jak s novými technologiemi pracovat. Škola v mezích svých možností pracuje na stálém doplňování svého vybavení. – Ipady, zařizování nové učebny, tabule.

**7. Sleduje škola trendy v moderních metodách vzdělávání (tablety, internet ve třídách, interaktivní tabule)?**

Škola se snaží trendy sledovat, ale přijde mi to mnohdy nadbytečné. Zejména Ipady. Studenti celý den čučí do mobilů a bohužel při práci na Ipadech nedokáží udržet pozornost. Velmi často se jejich pozornost přesouvá k tomu, že využívají internet ke zcela jiným činnostem než ke studiu nebo pořizují fotografie učitelů. V těchto případech je dle mého názoru můj čas vynaložený na přípravu naprosto zbytečný, jelikož se zájem studentů přesouvá jinam.

### **Okruh 3**

**1. Má škola pravidla nebo nařízení ohledně školních akcí spojených s předmětem, který vyučujete např. olympiády, návštěvy divadel nebo muzeí).**

Škola akce podporuje, nařízení si nejsem vědoma.

**2. Pokud se školní akce koná, chce po Váš vedení školy následné zhodnocení akce nebo zpracování dokumentu o akci?**

Ano, po konání každé akce je potřeba od učitele, který akci organizuje vypracovat dokument, kde jsou zahrnuty kompletní informace o proběhlé akci včetně seznamu

studentů či harmonogramu. Což je dle mého názoru mnoho práce navíc, která není nijak zvlášť ohodnocená.

## **Okruh 4**

### **1. Myslíte si, že jsou Vaše pracovní povinnosti adekvátně ohodnoceny?**

Finanční ohodnocení by mohlo být lepší.

### **2. Jsou povinnosti navíc na Vaší škole extra odměňovány?**

Ano, formou odměn.

### **3. Nabízí Vám vedení školy benefity?**

Ano, škola nám benefity nabízí. Vzhledem k tomu, že nejsem zcela spokojená s finančním ohodnocením mé práce, jsou bonusy celkem zásadní. Získáváme příspěvek na důchodové pojištění, příspěvek na sportovní vyžití.

## **Příloha 4: Rozhovor s učitelkou C**

### **Obecné otázky**

- 1. Jaký je Váš věk?** 49
- 2. Jaká je Vaše aprobace?** Má aprobace jsou předměty Ošetřovatelství, Pedagogika a Psychologie.
- 3. Jaká je Vaše praxe?** Vyučuji již 17 let na státní škole.
- 4. Na jaké škole v současné době vyučujete a jak dlouho?** V současné době vyučuji na státní Střední zdravotnické škole a Vyšší odborné škole zdravotní.
- 5. Jak velká je škola na které současně vyučujete? (cca počet žáků)** Školu navštěvuje přibližně 350 studentů.
- 6. Co Vás na Vaší práci nejvíce stresuje?** Někteří studenti a jejich chování, finanční ohodnocení.
- 7. Pocítila jste v průběhu své kariéry syndrom vyhoření?** Ano, ve své praxi jsem syndrom vyhoření pocítila opakovaně. Situace, které mě dostávají do tohoto stavu, jsou opakované a jedná se o zcela MARNÉ vysvětlování látky, nezájem žáků o odbornou problematiku, dostávám se do situací, kdy studenti nejsou schopni pochopit, proč by se měli učit, jejich studijní výsledky je nezajímají, stačí jim mít takové známky, aby postoupili do dalšího ročníku. Všechny tyto situace mne nesmírně vysilují a připadám si ve svém zaměstnání zbytečná, nemám elán chodit do zaměstnání, když vidím, že téměř všechna má snaha je zbytečná.
- 8. Pokud pociťujete při své práci stres, jakým způsobem se s ním vyrovnáváte.** V boji proti stresu mi pomáhá fyzická práce na zahradě a četba.
- 9. Byl by pro Vás syndrom vyhoření důvodem pro dočasnou či trvalou změnu zaměstnání?** V minulosti jsem odchod ze školství velmi zvažovala. V současné době už ne, v posledních letech se snažím si stres ze zaměstnání tolik nepřipouštět.

### **Okruh 1**

- 1. Je ve Vaší škole důraz na sebevzdělávání pedagogů?**

Ano, pravidelně se účastníme seminářů a školení.

- 2. Je pro Vás povinné, abyste za určitou dobu udělali něco pro své sebevzdělání?**

Ano, škola kurzy platí, pokud je ve všední den, po dohodě škola poskytne volno

**3. Věnujete se sebevzdělání kvůli směrnicím či nařízení školy nebo kvůli svému profesnímu rozvoji?**

Ano, pravidelně každý školní rok tvoříme podle svého zaměření plán sebevzdělání, škola nám umožňuje využívat náhradní volno.

**Okruh 2**

**1. Jsou ve Vaší škole pracovní podmínky, které Vaši práci znesnadňují nebo je shledáváte jako neefektivní? (např. pevná pracovní doba, čerpání dovolené, možnost čerpání studijního volna).**

Ne, nejsem si žádných podmínek, které by mi práci znesnadňovaly vědoma.

**2. Je ve Vaší škole kladen důraz na metodiku a moderní vyučovací metody?**

Využíváme spíše individualizovanou výuku, vzhledem k praktickému zaměření školy, ale škola nás příliš nenutí k moderním či inovativním vyučovacím metodám. Jsem takto spokojená.

**3. Je nějaká činnost, která je pro Vás povinná, ale shledáváte ji jako neefektivní či zbytečný časový výdej (čas na přípravy, opravování)**

Vadí zahlcování učitelů různými typy dokumentů.

**4. Reaguje vedení školy na připomínky a komentáře svých zaměstnanců k vedení školy? Uved'te prosím příklad.**

Ano, vedení školy je k naší připomínce vstřícná. Opakovaně řešíme problémy se stravováním. V minulosti měl náš učitelský sbor výhrady k délce porad. Vedení školy náš názor respektovalo a tato situace byla vyřešena k naší spokojenosti.

**5. Je pro vedení školy důležitá zpětná vazba a dochází k jejímu zpětnému hodnocení (např. osobní rozhovory s vedením školy, půlroční hodnocení)?**

Ano, vedení pravidelně s každým pracovníkem vede osobní pohovor a chce slyšet názory na to, co se povedlo (učiteli i vedení).

**6. Shledáváte materiální vybavení ve škole jako dostačující? Pokud máte požadavky na nové vybavení (např. učebnice, mapy, slovníky, tabule) jak vedení školy reaguje?**

Ano, pokud má škola dostatek financí, vyjde našim prosbám vstříc. Bohužel se velmi často stává, že dostatek financí není a je nutné naše potřeby uzpůsobit tak, aby bylo možné vést kvalitní výuku bez omezení studentů. V mnoha případech jsem byla z této situace poměrně nešťastná, jelikož najít adekvátní náhradu za požadované vybavení je velmi náročné, jak časově, tak i ve výsledku.

**7. Sleduje škola trendy v moderních metodách vzdělávání (tablety, internet ve třídách, interaktivní tabule)?**

Máme dataprojektory. Jiné inovativní prostředky škola nevlastní. Myslím, že by mé hodiny zkvalitnila interaktivní tabule.

### **Okruh 3**

**1. Má škola pravidla nebo nařízení ohledně školních akcí spojených s předmětem, který vyučujete např. olympiády, návštěvy divadel nebo muzeí).**

V předmětech, které učím, jsou to spíše odborné exkurze, 2x za rok

**2. Pokud se školní akce koná, chce po Váš vedení školy následné zhodnocení akce nebo zpracování dokumentu o akci?**

Pokud chci se studenty absolvovat mimoškolní akci, musím podat žádost o odbornou exkurzi, vedení ji schválí/neschválí a po absolvování je povinné podat vedení krátkou a stručnou zprávu o proběhlé exkurzi.

### **Okruh 4**

**1. Myslíte si, že jsou Vaše pracovní povinnosti adekvátně ohodnoceny? Ne, nejsou.**

**2. Jsou povinnosti navíc na Vší škole extra odměňovány? Ne, nejsou.**

**3. Nabízí Vám vedení školy benefity? Ano, škola nám poskytuje příspěvek na stravu. Ocenila bych například příspěvek na důchodové spoření.**

## Příloha 5: Rozhovor s učitelkou D

### Obecné otázky

1. **Jaký je Váš věk?** Je mi 33 let.
2. **Jaká je Vaše aprobace?** Mám aprobaci na předměty anglický jazyk a dějepis.
3. **Jaká je Vaše praxe? (státní škola, soukromá škola, oba typy škol)** Mám praxi s výukou na obou typech středních škol.
4. **Na jaké škole v současné době vyučujete?** V současné době učím státní střední škole a to již 6 let. Jedná se o obchodní akademii.
5. **Jak velká je škola na které současně vyučujete? (cca počet žáků)** Školu navštěvuje přibližně 150 studentů.
6. **Co Vás na Vaší práci nejvíce stresuje?**

Nedostatečná podpora od zaměstnavatele, špatné finanční ohodnocení, špatně vytvořený školní harmonogram, zbytečně strávený čas ve škole navíc, administrativa.
7. **Pocítla jste v průběhu své kariéry syndrom vyhoření?** Ano, syndrom vyhoření u mne nastupuje vždy po více jak pěti letech praxe.
8. **Pokud pocítujete při své práci stres, jakým způsobem se s ním vyrovnáváte.**

Snažím se trávit volný čas se svými přáteli a věnovat se svým koníčkům jako je sport a literatura.
9. **Byl by pro Vás syndrom vyhoření důvodem pro dočasnou či trvalou změnu zaměstnání?** Ano, byl.

### Okruh 1

1. **Je ve Vaší škole důraz na sebevzdělávání pedagogů?**

Není a nevyhovuje mi to, ráda bych se svému sebevzdělávání věnovala, ale škola mi to bohužel neumožňuje.

2. **Je pro Vás povinné, abyste za určitou dobu udělali něco pro své sebevzdělání?**

Není.

### **3. Věnujete se sebevzdělání kvůli směrnicím či nařízení školy nebo kvůli svému profesnímu rozvoji?**

Jelikož škola o sebevzdělávání svých pedagogů neumožňuje, i přesto se sebevzdělání snažím věnovat a to především kvůli sobě.

## **Okruh 2**

### **1. Jsou ve Vaší škole pracovní podmínky, které Vaši práci znesnadňují nebo je shledáváte jako neefektivní? (např. pevná pracovní doba, čerpání dovolené, možnost čerpání studijního volna).**

Ve škole máme nařízené čerpání studijního volna i dovolené, jsme povinni trávit příliš času na dozorech (přibližně 3,5 hodiny), máme v rozvrhu příliš (6) suplovacích pohotovostí. Také zastupujeme roli školníka (dozory na recepci).

### **2. Je ve Vaší škole kladen důraz na metodiku a moderní vyučovací metody?**

Ne, v naší škole není kladen důraz na metodiku ani na inovaci vyučovacích metod.

### **3. Je nějaká činnost, která je pro Vás povinná, ale shledáváte ji jako neefektivní či zbytečný časový výdej (čas na přípravy, opravování)**

Velmi neefektivně trávíme čas na několikahodinových poradách, které nejsou vždy přínosné.

### **4. Reaguje vedení školy na připomínky a komentáře svých zaměstnanců k vedení školy? Uveďte prosím příklad.**

Ne, vedení školy nemá zájem o připomínky nebo komentáře pedagogů.

### **5. Je pro vedení školy důležitá zpětná vazba a dochází k jejímu zpětnému hodnocení (např. osobní rozhovory s vedením školy, půlroční hodnocení)?**

Pravidelně se provádí půlroční hodnocení s vedením školy (ředitelka, zástupkyně ředitelky).

### **6. Shledáváte materiální vybavení ve škole jako dostačující? Pokud máte požadavky na nové vybavení (např. učebnice, mapy, slovníky, tabule) jak vedení školy reaguje?**



Máme jen základní vybavení (učebnice) Jakékoliv požadavky na nové vybavení musí být v dostatečném (několikaměsíčním) předstihu, ale následuje složitý schvalovací proces. Pokud se dá vybavení nahradit svépomocí, tak se snažím, ale je to velmi náročné a ne tak efektivní.

#### **7. Sleduje škola trendy v moderních metodách vzdělávání (tablety, internet ve třídách, interaktivní tabule?)**

Inovace ve škole nejsou, máme jen internet ve třídách. Nové technologické pomůcky by pro mne byly určitě velmi přínosné a mohla bych rozšířit své vyučovací metody, rozhodně by to byla změna i pro studenty.

### **Okruh 3**

#### **1. Má škola pravidla nebo nařízení ohledně školních akcí spojených s předmětem, který vyučujete např. olympiády, návštěvy divadel nebo muzeí).**

Ano – pravidelné konání olympiád, adaptačních kurzů. S touto činností jsem spokojená, jelikož je to pro výuku zpestřením a v případě olympiád je to pro některé studenty motivující.

#### **2. Pokud se školní akce koná, chce po Váš vedení školy následné zhodnocení akce nebo zpracování dokumentu o akci?**

Ne, není nutné o proběhlé akci zpracovávat dokumenty.

### **Okruh 4**

#### **1. Myslíte si, že jsou Vaše pracovní povinnosti adekvátně ohodnoceny?**

Ne, rozhodně jsem podhodnocená.

#### **2. Jsou povinnosti navíc na Vší škole extra odměňovány?**

Ne, povinnosti navíc nejsou extra odměňovány.

#### **3. Nabízí Vám vedení školy benefity?**

Škola poskytuje FKSP. Ocenila bych příspěvky na penzijní pojištění.